**Vorlage für eine Serie von Wochentipps (in Zeitungen oder Zeitschriften)**

Im Folgenden finden Sie Textvorlagen für eine Serie von Tipps, die wöchentlich oder in anderen Zeitabständen in Zeitungen oder Zeitschriften veröffentlicht werden können. Wir schlagen vor, die Tipps immer unter dem gleichen Titel und dem gleichen Teaser abzudrucken.

**Titel und Teaser für die Wochentipps**

**Essen neu erleben nach der Pensionierung**

Sie sind frisch pensioniert und wollen wieder bewusster und mit mehr Genuss essen? In dieser Serie stellen wir Ihnen jede Woche einen Tipp vor.

**Wochentipps**

**Wochentipp 1: Schreiben Sie einen Einkaufszettel**

Überlegen Sie sich, was Sie in den nächsten Tagen essen möchten, und schreiben Sie einen Einkaufszettel. Damit erhöhen Sie die Chancen, dass Sie alle Zutaten im Haus haben, um sich etwas Feines und Ausgewogenes zu kochen. Ein ausgewogenes Menü enthält idealerweise immer drei Komponenten: eine grosse Portion Gemüse (oder Früchte), eine stärkereiche Beilage (z. B. Kartoffeln, Teigwaren, Brot) und ein proteinreiches Lebensmittel (z. B. Tofu, Eier, Quark, Fisch).

**Wochentipp 2: Bringen Sie Farbe auf den Teller**

Sekundäre Pflanzenstoffe verleihen Früchten und Gemüse ihre charakteristische Farbe – von Gelb über Orange bis hin zu Rot und Blau. Im Körper entfalten sie vielfältige positive Wirkungen: Sie hemmen Entzündungen, wirken antibakteriell, senken den Blutdruck und können möglicherweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Essen Sie täglich Früchte und Gemüse in verschiedenen Farben – je bunter, desto besser für Ihre Gesundheit.

**Wochentipp 3: Trinken nicht vergessen**

Das Durstgefühl lässt mit dem Alter nach. Aber nach wie vor braucht der Körper 1-2 Liter Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb regelmässig über den Tag verteilt, zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch. Am besten Hahnenwasser, Mineralwasser oder ungesüssten Tee.

**Wochentipp 4: Mit Freude essen – auch in Gesellschaft**Gemeinsam mit anderen macht das Essen besonders viel Freude. Laden Sie Freunde, Bekannte oder Familie zum Essen ein. Falls Sie nicht selbst kochen möchten, können Sie sich etwas nach Hause liefern lassen oder sich mit anderen zu einem Besuch im Restaurant oder einem öffentlichen Mittagstisch verabreden.

**Wochentipp 5: Nahrungsfasern für die Verdauung**Nahrungsfasern fördern die Darmgesundheit und beugen Verstopfung vor. Essen Sie deshalb regelmässig Vollkornprodukte (z.B. Brot, Getreideflocken), Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen), Früchte und Gemüse. Starten Sie z. B. mit Haferflocken zum Frühstück. Trinken Sie gleichzeitig etwas, damit die Nahrungsfasern wie gewünscht wirken können.

**Wochentipp 6: Weniger Salz, mehr Geschmack**Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Würzen Sie vermehrt mit frischen oder getrockneten Kräutern, mit Knoblauch und Gewürzen statt mit Salz.

**Wochentipp 7: Proteine für starke Muskeln**

Achten Sie auf eine ausreichende Proteinzufuhr und wirken Sie damit dem altersbedingten Abbau von Muskeln entgegen. Essen Sie täglich Milchprodukte und integrieren Sie auch andere proteinreiche Lebensmittel wie Eier, Linsen, Tofu, Fisch etc. in Ihre Mahlzeiten. Bewegen Sie sich täglich – dass stärkt die Muskeln zusätzlich.

**Wochentipp 8: Kochen Sie möglichst häufig selbst**

Fertigprodukte wie eine Lasagne oder ein Thai-Gericht aus dem Kühlregal können praktisch sein, wenn es mal schnell gehen muss. Doch meist ist die Zusammensetzung eher enttäuschend und der Gehalt an Gemüse und Protein gering. Und auf Dauer ist das Essen eher eintönig. Kochen Sie möglichst häufig selbst. So haben Sie selbst in der Hand, was ins Essen kommt. Lassen Sie sich von Rezepten im Internet inspirieren.

**Wochentipp 9: Rapsöl – universal einsetzbar**

Rapsöl bietet viele Vorteile: es enthält wertvolle Fettsäuren, darunter auch Omega-3-Fettsauren. Darüber hinaus lässt es sich vielseitig einsetzen: in der kalten Küche (z. B. für Salate) und in raffinierter Form auch für die warme Küche (z. B. zum Andünsten von Gemüse). Zum Hocherhitzen (z. B. zum scharfen Anbraten von Fleisch) empfiehlt sich HOLL-Rapsöl, das aus speziellen Rapsölsorten gewonnen wird und dadurch hitzestabil ist.

**Wochentipp 10: Täglich Nüsse**

Nüsse und Samen liefern wertvolle Fettsäuren, Nahrungsfasern und andere Nährstoffe. Besonders Baumnüsse sind eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Geniessen Sie täglich eine kleine Handvoll Nüsse oder Samen - als Zwischenmahlzeit oder als Zutat im Müesli, im Joghurt, im Salat und in warmen Speisen.

**Wochentipp 11: Achtsam essen – besser geniessen**

Schnelles Essen kann auf die Verdauung schlagen. Nehmen Sie sich deshalb bewusst Zeit für die Mahlzeiten. Kauen Sie gründlich und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Sinne: Wie riecht Ihr Essen? Welche Aromen nehmen Sie beim Kauen wahr? Welche Erinnerungen verbinden Sie mit den unterschiedlichen Geschmackeindrücken?

**Wochentipp 12: Nehmen Sie Vitamin D**

Vitamin D ist wichtig für gesunde Knochen und Muskeln. Aber die Zufuhr aus Lebensmitteln und auch die Eigenproduktion des Körpers mit Hilfe des Sonnenlichtes sind nicht immer ausreichend. Vor allem nicht für Personen über 60 Jahren, die einen höheren Bedarf haben als Jüngere. Nehmen Sie deshalb regelmässig Vitamin D, z. B. in Form von Tropfen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Ihrer Hausarztpraxis zur richtigen Dosierung beraten.

**Wochentipp 13: Saisonal geniessen**

Wer saisonal einkauft, tut der Umwelt etwas Gutes und profitiert von frischen, schmackhaften und oft günstigeren Lebensmitteln. Außerdem bringen saisonale Gerichte Vielfalt und Abwechslung auf den Teller. Erkundigen Sie sich, welche Früchte und Gemüse aktuell Saison haben und lassen Sie sich von Rezepten aus dem Internet inspirieren.