**Vorlagen für Webseiten**

Im Folgenden finden Sie Textvorschläge, die Sie für Ihre eigene Webseite nutzen können.

Beim ersten Text (Seite 1) handelt es sich um einen Basistext, der nach Belieben mit einem oder mehreren Zusatztexten (Seite 2-4) ergänzt werden kann.

**Basistext**

**Essen ab 60 Jahren**

Gerade ab 60 Jahren kann die richtige Ernährung entscheidend dazu beitragen, gesund und fit zu bleiben. Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil schützen Herz und Kreislauf, stärken die Abwehrkräfte und sind wichtig für den Erhalt von Muskeln und Knochen.

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper und damit auch die Ernährungsbedürfnisse. So nimmt der Bedarf an Energie (Kalorien) im Allgemeinen ab. Gleichzeitig bleibt der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Protein gleich oder steigt sogar. Deshalb ist eine nährstoffreiche, abwechslungsreiche Ernährung besonders wichtig.

Empfehlenswert sind viel Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte sowie täglich Pflanzenöle und Nüsse. Proteinreiche Lebensmittel – etwa Milchprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte oder mageres Fleisch – unterstützen den Muskelerhalt. Da das Durstgefühl im Alter oft nachlässt, ist regelmässiges Trinken essenziell.

Nicht nur die Auswahl der Lebensmittel spielt eine Rolle, sondern auch die Art und Weise, wie gegessen wird. Wer sich Zeit nimmt und die Mahlzeit bewusst geniesst, tut Körper und Seele etwas Gutes. Und bei gemeinsamen Mahlzeiten mit Familie, Freunden oder bei öffentlichen Mittagstischen schmeckt es gleich doppelt so gut.

Es ist nie zu spät, sich gesunde Essgewohnheiten anzueignen. Oftmals helfen kleine Veränderungen, um Grosses zu bewirken.

Weitere Informationen:

* 6 Tipps zum [Essen ab 60 Jahren](https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt-Essen-ab-60-Jahren.pdf)
* Ausführliche Empfehlungen zur [Ernährung ab 60 Jahren](https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/7f195c0364e462dc6bda20810fa31d/SGE_MB_Ernaehrung_60plus_DE.pdf)
* [www.sge-ssn.ch/alter](http://www.sge-ssn.ch/alter) (Informationen, Podcasts, Broschüren zum Bestellen)
* <https://www.senso5.ch/de/videoclips-ernahrung-senioren-150.html> (Videos)

**Zusatztext**

**Warum Proteine so wichtig sind**

Unsere Körperzellen unterliegen einem ständigen Auf- und Abbau. Daher braucht der Körper regelmässig Nachschub an Baustoffen. Zu diesen Baustoffen gehören u.a. Proteine, die wir über die Nahrung aufnehmen, z. B. über Milchprodukte, Eier, Fleisch, Tofu, Hülsenfrüchte, Brot und Getreideflocken. Mit zunehmendem Alter arbeitet der Körper weniger effizient. Daher brauchen über 60-Jährige mehr Protein als jüngere Menschen, um die gleiche Menge an Knochen- und Muskelmasse zu bilden. Daher ist es so wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr an Protein zu achten. Nur so können Knochen und Muskeln erhalten bleiben.

Tipps:

* Planen Sie zu jeder Hauptmahlzeit ein proteinreiches Lebensmittel ein. Entweder ein Milchprodukt (z. B. Quark, Käse, Milch) oder eine andere Proteinquelle (z. B. Tofu, Eier, Fisch)
* Auch das Frühstück sollte eine Proteinquelle enthalten, z. B. ein Joghurt, ein Stück Käse oder ein Frühstücksei.
* Setzen Sie sich zum Ziel: täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion einer anderen Proteinquelle wie Tofu, Eier, Fisch etc.
* Essen Sie mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Kichererbsen, weisse oder rote Bohnen. Neben Protein liefern sie viele weitere wertvolle Nährstoffe.

**Zusatztext**

**Trinken nicht vergessen**

Empfohlen werden täglich 1-2 Liter Flüssigkeit. Ideal sind ungesüsste Getränke wie Hahnenwasser, Mineralwasser sowie ungezuckerter Früchte- und Kräutertee. Auch koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Schwarztee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen, sollten jedoch massvoll konsumiert werden (nicht mehr als 3 Tassen Kaffee oder 5 Tassen Schwarztee am Tag). Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden ab. Damit trotzdem genügend getrunken wird, orientieren Sie sich an folgenden Tipps:

* Gewöhnen Sie sich an, regelmässig zu trinken: zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch.
* Stellen Sie sich eine Flasche Wasser an Ihr Bett.
* Stellen Sie eine Flasche mit Wasser in Sichtweite, z. B. auf den Tisch in der Küche, im Ess- oder Wohnzimmer, so dass Sie immer wieder an das Trinken erinnert werden.
* Wenn Sie aus dem Haus gehen, nehmen Sie immer Wasser in einer Trinkflasche mit.

**Zusatztext**

**Kleine Schritte zur Veränderung**

Sie möchten sich bewusster ernähren? Hier ein paar Anregungen für Ihren Alltag:

* Ich trinke regelmässig ein Glas Wasser, damit ich genug Flüssigkeit zu mir nehme: zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch.
* Ich nehme mir Zeit für die Mahlzeiten und geniesse sie bewusst.
* Ich esse viele verschiedene Gemüse und Früchte. Auch bei anderen Lebensmitteln variiere ich, denn Abwechslung tut meinem Körper gut.
* Ich achte darauf, dass ich genügend Protein aufnehme. Zu jeder Hauptmahlzeit esse ich ein proteinreiches Lebensmittel wie z. B. Quark, Käse, Joghurt, Hülsenfrüchte, Tofu, mageres Fleisch oder Fisch.
* Ich erkundige mich in der Apotheke nach Vitamin D-Tropfen.

Haben Sie eigene Ideen, was Sie verändern möchten? Weitere Anregungen erhalten Sie [hier](https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/7f195c0364e462dc6bda20810fa31d/SGE_MB_Ernaehrung_60plus_DE.pdf).

**Zusatztext**

**Essen neu erleben nach der Pensionierung**

Mit der Pensionierung stehen viele Veränderungen an - auch was das Essen anbelangt. Die Mahlzeiten werden vermehrt wieder zu Hause eingenommen. Somit stellt sich tagtäglich die erneute Frage: Was esse ich heute?

Die Pensionierung bietet die Chance, die Freude am Essen neu zu entdecken und neue Gewohnheiten zu entwickeln, die Körper und Seele gleichermassen guttun. Hier ein paar Anregungen:

* Sie wollen konkreter wissen, wie Sie Ihr Essen ausgewogener und gesünder gestalten können? Erfahren Sie mehr unter [Ernährung 60 plus](https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/7f195c0364e462dc6bda20810fa31d/SGE_MB_Ernaehrung_60plus_DE.pdf).
* Sie haben wieder mehr Zeit? Kochen Sie möglichst häufig selbst. Gönnen Sie sich etwas Feines, auch wenn Sie nur für sich selbst kochen. Setzen Sie sich zum Essen gemütlich hin und geniessen Sie es in Ruhe.
* Ihnen fehlen Ideen zum Kochen? Lassen Sie sich von Rezepten aus dem Internet inspirieren. Achten Sie darauf, dass die Mahlzeiten immer eine gute Portion Gemüse / Früchte und ein proteinreiches Lebensmittel (z. B. Quark, Käse, Milch, Linsen, Kichererbsen, Tofu, Fleisch, Fisch) enthalten.
* Sie haben keine Lust zum Kochen? Nutzen Sie öffentliche Mittagstische, die von Gemeinden, Vereinen oder Kirche angeboten werden.
* Sie möchten nicht allein essen? Verabreden Sie sich mit anderen zu gemeinsamen Mahlzeiten, egal ob zu Hause, im Restaurant oder einem öffentlichen Mittagstisch.

**Zusatztext**

**Reflexionsfragen zum Essen nach der Pensionierung**

Mit dem Eintritt in die Pension beginnt ein neuer Lebensabschnitt – mehr Zeit, weniger feste Strukturen und die Chance, Gewohnheiten neu zu betrachten. Auch das Essverhalten ist oft jahrelang von Beruf, Familie und Alltagspflichten geprägt gewesen. Jetzt bietet sich die Gelegenheit, innezuhalten und sich zu fragen: Was tut mir wirklich gut? Was habe ich vielleicht aus Gewohnheit beibehalten, obwohl es mir nicht mehr entspricht?

Die folgenden Fragen laden Sie dazu ein, Ihr aktuelles Essverhalten achtsam zu reflektieren. Sie helfen dabei, eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen, unbewusste Muster zu erkennen und gegebenenfalls neue, wohltuende Routinen zu entwickeln. Es geht nicht um richtig oder falsch – sondern darum, mehr Klarheit darüber zu gewinnen, was für Sie heute stimmig ist.

* Wie haben sich meine Essgewohnheiten im Laufe meines Lebens verändert? Welche haben sich durch den Beruf ergeben?
* Welche Speisen geben mir Energie und Wohlbefinden – und welche eher nicht?
* Wie achtsam bin ich beim Essen? Nehme ich mir Zeit oder esse ich oft nebenbei?
* Wie viel Zeit nehme ich mir zum Kochen?
* Esse ich eher aus Hunger, aus Gewohnheit oder manchmal auch aus Langeweile, zum Trost oder bei anderen Emotionen?
* In welchen Situationen fällt es mir schwer, ausgewogen zu essen – und warum?
* Welche Rolle spielt das gemeinsame Essen mit anderen Menschen in meinem Alltag?
* Welche Gewohnheiten will ich verändern? Was möchte ich neu ausprobieren?

**Zusatztext**

**Warum Schlanksein nicht das oberste Ziel sein sollte**

Starkes Übergewicht kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Gelenkprobleme erhöhen. Umgekehrt kann auch Untergewicht problematisch sein – es kann mit einer Mangelernährung verbunden sein und den Abbau von Muskeln fördern. In beiden Fällen ist es sinnvoll, sich Unterstützung zu holen, um ein gesundes Gleichgewicht zu erreichen. Der Hausarzt oder die Hausärztin kann eine Ernährungsberatung verschreiben.

Wie sieht es aber aus, wenn man nicht stark, sondern nur leicht übergewichtig ist? Sollte man dann versuchen, abzunehmen? Die Antwort lautet: Nein. Ein paar Kilogramm mehr auf der Waage können im Alter sogar von Vorteil sein. Sie bilden eine nützliche Energiereserve, z. B. bei Krankheit. Eine Gewichtsreduktion könnte sogar schaden: zu gross ist das Risiko, dass auch Muskeln abgebaut werden. Statt möglichst schlank zu sein, sollte das Ziel vielmehr ein stabiles Körpergewicht mit ausreichend Muskelkraft sein. Eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit regelmässiger Bewegung hilft dabei, beides zu erhalten.

**Zusatztext**

**Brainfood**

Gibt es Lebensmittel, die unser Gehirn leistungsfähiger machen und uns als Brainfood, also als Gehirn-Nahrung, dienen können? Gleich vorweg: Es gibt keine einzelnen Lebensmittel, die uns schlauer machen. Vielmehr ist es die Gesamternährung, auf die es ankommt. Aber auch die macht uns nicht intelligenter. Eine ausgewogene Ernährung sorgt aber dafür, dass unser Gehirn normal arbeiten kann und kann Müdigkeit und Konzentrationsschwäche vorbeugen. Studien weisen zudem darauf hin, dass mit gesunden Ernährungsmustern das Risiko für Demenz gesenkt werden kann.

Was unserem Gehirn guttut:

* Ausreichend trinken: Flüssigkeitsmangel kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten führen. Daher empfiehlt es sich, regelmässig über den Tag verteilt zu trinken.
* Abwechslungsreich essen: Verschiedene Mineralstoffe und Vitamine wie z. B. B-Vitamine, Zink und Magnesium sind wichtig für die normale Funktion von Gehirn und Nervensystem. Essen wir abwechslungsreich, verbessern wir die Chancen, dass unser Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird.
* Täglich Früchte und Gemüse, am besten 5 am Tag: Früchte und Gemüse liefern neben Vitaminen und Mineralstoffen auch so genannte sekundäre Pflanzenstoffe wie z. B. Flavonoide. Diese wirken antioxidativ und schützen Gehirn und Zellen vor schädlichen Abbaustoffen im Körper.
* Gesunde Öle und Fette bevorzugen: Omega-3-Fettsäuren spielen eine Rolle bei der Gehirnfunktion. Enthalten sind sie in Nüssen (vor allem in Baumnüssen), gewissen Pflanzenölen (z. B. Rapsöl, Leinöl) und Fischarten (z. B. Hering, Forelle).
* Zucker massvoll, dafür mehr komplexe Kohlenhydrate: Zucker lässt den Blutzuckerspiegel stark schwanken. Fällt der Blutzucker stark ab, beeinflusst dies unsere körperliche Leistungsfähigkeit und unser Denkvermögen negativ. Von Vorteil sind komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornbrot, Nüssen, Hülsenfrüchten etc. Sie liefern gleichmässig Energie und halten den Blutzucker stabil.