**Vorlagen für Newsletter-Beiträge**

Im Folgenden finden Sie Textvorlagen für Beiträge in Ihrem Newsletter, die Sie einzeln oder als Serie veröffentlichen können. Alle Beiträge enthalten jeweils einen Link zu diversen Webseiten mit weiterführenden Informationen.

**Text 1: Essen neu erleben 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?

Haben Sie Ideen entwickelt, was Sie verändern möchten? Weitere Anregungen und Informationen zur Ernährung ab 60 Jahren erhalten Sie [hier](https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/7f195c0364e462dc6bda20810fa31d/SGE_MB_Ernaehrung_60plus_DE.pdf).

**Text 2: Muss man mit 60 Jahren anders essen als früher?**

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Das hat auch Einfluss auf den Bedarf an Energie und Nährstoffen. Während der Energieverbrauch abnimmt, bleibt der Bedarf an Nährstoffen (Proteine, Vitamine und Mineralstoffe) ähnlich hoch oder ist sogar erhöht. Somit braucht es mit zunehmendem Alter eine Ernährung, die im Vergleich zu früheren Jahren etwas weniger Energie liefert und die gleichzeitig reich an wertvollen Nährstoffen ist.

Es ist nie zu spät, sich gesunde Essgewohnheiten anzueignen. Die Ernährung muss auch nicht perfekt sein. Oftmals helfen kleine Veränderungen, um Grosses zu bewirken.

Worauf es beim Essen ankommt, erfahren Sie im Flyer «[Essen ab 60 Jahren](https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt-Essen-ab-60-Jahren.pdf)» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.

**Text 3: Proteine für gesunde 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.

Lesen Sie [hier](https://res.cloudinary.com/adminch/image/private/s--nXq_8W1r--/v1719952968/Bundespublikationen/341_852_d.pdf), wie Sie Ihre Muskeln mit Protein erhalten.

**Text 4: Pflanzliche Proteinlieferanten**

Pflanzliche Proteinquellen sind eine gesunde und nachhaltige Alternative zu tierischem Eiweiss. Besonders reich an Proteinen sind Tofu und Tempeh, die aus Sojabohnen hergestellt werden und die inzwischen die Schweizer Küche erobert haben. Nicht nur die Sojabohne, sondern auch andere Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sind eine gute und schmackhafte Proteinquelle. Nüsse und Samen (z. B. Mandeln, Kürbiskerne) und Getreideprodukte (z. B. Haferflocken, Vollkornbrot) tragen ebenfalls zur Proteinversorgung bei. Durch clevere Kombination, etwa von Hülsenfrüchten und Getreide, lässt sich die biologische Wertigkeit verbessern.

Erfahren Sie mehr über Hülsenfrüchte, Fleischersatzprodukte und andere pflanzliche Proteinquellen in den Steckbriefen «[Pflanzliche Proteinquellen](https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/vegetarische-ernaehrung/)».

**Text 5: In Gemeinschaft essen**

In der Gemeinschaft macht das Essen mehr Freude. Für alleinstehende ältere Menschen bieten Restaurants und öffentliche Mittagstische die Gelegenheit, in Gesellschaft zu essen. Sie können aber auch Gleichgesinnte suchen, um gemeinsam zu kochen und zu essen. In vielen Gemeinden gibt es selbst organisierte Tischgemeinschaften. Adressen sind bei der Gemeinde oder unter [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) oder [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) erhältlich. Der Verein Tavolata unterstützt auch Interessierte dabei, eine neue Tischgemeinschaft zu gründen.

**Text 6: Gesund und fit im Alter – Ernährungstipps per Video**Sie möchten auch im höheren Alter gesund, aktiv und vital bleiben? Dann entdecken Sie die informativen Videos rund um die Themen Essen, Bewegung und Vorbeugung von Verdauungsbeschwerden und Krankheiten. Einfach erklärt, alltagsnah und speziell auf die Bedürfnisse von Menschen ab 60 Jahren abgestimmt.

Jetzt anschauen unter: <https://www.senso5.ch/de/videoclips-ernahrung-senioren-150.html>

**Text 7: Mahlzeiten ausgewogen gestalten**

Sie kennen sicherlich die Lebensmittelpyramide und wissen im Grunde, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht. Aber wie lassen sich die Empfehlungen konkret umsetzen? Hier hilft der so genannte «Optimale Teller». Er veranschaulicht bildlich, wie sich Hauptmahlzeiten - also

Frühstück, Mittag- und Abendessen - ausgewogen zusammenstellen lassen.

Erfahren Sie mehr unter <https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller.pdf>

Ausgewogene Rezepte finden Sie unter [www.sge-ssn.ch/rezepte](http://www.sge-ssn.ch/rezepte)

**Text 8: Wissen auf die Ohren >> Podcasts**

Eine Ernährungsberaterin der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE gibt Tipps rund um das Essen ab 60 Jahren: Was ist ab 60 Jahren anders als früher? Wie kann eine ausgewogene und genussvolle Ernährung im Alltag gelingen? Wie viel sollte man trinken? Hören sie rein und lassen Sie sich von konkreten Tipps inspirieren: [www.sge-ssn.ch/alter](http://www.sge-ssn.ch/alter)

**Text 9: Früchte und Gemüse: 5 am Tag**

Der Slogan „5 am Tag“ steht für eine einfache Faustregel: Täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse – idealerweise drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte. Eine Portion entspricht dabei etwa einer Handvoll. Bunte Vielfalt ist wichtig, denn jede Sorte bringt andere Nährstoffe mit. Ob ein Apfel zum Frühstück, eine Karotte zwischendurch oder ein Salat zum Mittagessen – mit etwas Planung lässt sich „5 am Tag“ leicht umsetzen. Rezepte, Tipps und Wissen rund um Gemüse und Früchte finden Sie unter [www.5amTag.ch](http://www.5amTag.ch)

**Text 10: Starke Abwehrkräfte**

Was wir essen, kann unser Immunsystem stärken. So beeinflussen verschiedene Nährstoffe unsere Abwehrkräfte positiv. Insbesondere die Vitamine A, B6, B12, C, D, E und Folat sowie die Mineralstoffe Selen, Zink und Eisen sind wichtig für eine funktionierende Immunabwehr. Auch Proteine, Omega-3-Fettsäuren und Nahrungsfasern spielen eine wesentliche Rolle.

Erfahren Sie mehr im Infoflash [Ernährung für ein gesundes Immunsystem](https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/c644e3e44fbc5aef59b73047fa8193/SGE_IF-Immunsystem_DE.pdf).

**Text 11: 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.

Stöbern Sie im Saisonkalender des WWF unter [www.wwf.ch/de/fruechte-und-gemueseratgeber](http://www.wwf.ch/de/fruechte-und-gemueseratgeber)