

## Inhalt

Gesund älter werden	Seite 1
Tips für Singles	Seite 2
Nährstoffbedarf	Seite 3
Sinnestäuschung	Seite 3
Haben Sie's gewusst?	Seite 4
Gewinner Fitnessabo	Seite 4

## Editorial

Liebe Kundin, lieber Kunde

Die vorliegende Ausgabe unserer Kundenzeitung befasst sich mit der Ernährung im Alter. Doch auch wenn Sie noch zu den Jüngeren unter uns zählen, sollten Sie dieses Papier nicht gleich entsorgen, denn auch Sie werden darin brauchbare Informationen finden.

Nicht nur in den ersten Jahren des Lebens sondern auch im letzten Lebensabschnitt spielt die richtige Ernährung eine ganz wichtige Rolle. Als Erwachsene haben wir unsere Wachstumsphase abgeschlossen, brauchen also im Vergleich zu Kindern und Jugendlichen weniger Bau- und Brennstoffe aus unserer Nahrung. Mit zunehmendem Alter nehmen körperliche Aktivitäten oft ab, somit sinkt der Energiebedarf. Abgesehen vom Alter bestimmt auch der Gesundheitszustand unseren täglichen Menüplan. Nachlassendes Geschmacks- und Geruchsempfinden oder Kauprobleme führen häufig zu Appetitlosigkeit oder beeinträchtigen die Lust am Essen. Einige Aspekte dieser spannenden Zusammenhänge und viele praktische Tips zur gesunden Ernährung können Sie in unserer Kundenzeitung entdecken. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen!

Vom 7. September bis zum 3. Oktober 1998 führen wir in unserer Apotheke eine Informationskampagne über die Ernährung im Alter durch. Mein Team und ich haben in einer Weiterbildung das Fachwissen wieder aufgefrischt, so dass wir kompetent Auskunft geben können. Wir würden uns sehr freuen, auch Sie bei dieser Gelegenheit begrüssen zu dürfen.

Herzlichst  
Ihre Apotheke

# Älter werden und gesund bleiben

**Gesund sein und bleiben steht bei den meisten Leuten zuoberst auf der Wunschliste. Und eigentlich ist allen bekannt, was man tun oder lassen sollte, um auch im Alter das Leben gesund zu geniessen. Dabei ist die Ernährung nur einer von vielen Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen können.**

## Positiv auf die Gesundheit wirken:

- ausgewogene Ernährung
- regelmässige körperliche Aktivität
- Stress- und Konfliktbewältigung
- befriedigende soziale Kontakte
- intakte Umwelt

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist bei jedem Menschen eine Voraussetzung für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Ausserdem beugt sie vielen gesundheitlichen Störungen wie Osteoporose (Knochenbrüchigkeit), Arteriosklerose (Arterienverkalkung) oder Herzinfarkt vor. Übergewicht ist bei uns Hauptursache der Zivilisationskrankheiten. Werden dem Körper mehr Kalorien zugefügt als er benötigt, legt er diese als Fettdepots an. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie von Kohlenhydraten oder von Fetten stammen. Allerdings wird mit fettreicher Nahrung schneller zuviel Kalorien aufgenommen als mit einer kohlenhydratreichen. Eine gesunde Ernährung enthält daher wenig Fett und viele komplexe Kohlenhydrate in Form von Getreideprodukten, Kartoffeln und Gemüse. Zum Abbauen der aufge-

## Auswirkungen einer schlechten Ernährung:

- Müdigkeit
- Appetitlosigkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwäche
- Reizbarkeit
- geschwächtes Immunsystem
- Gewichtsprobleme

nommenen Kalorien ist regelmässige körperliche Aktivität angesagt. Ausgewogene Ernährung und Bewegung sind also zwei wichtige Faktoren, die zur Gesundheit und damit zur Lebensqualität bis ins hohe Alter beitragen.



Foto: Editions Optima S.A., Montreux

# Tips für Singles

Essen macht viel mehr Spass, wenn es in Gesellschaft genossen wird. Nicht allen Menschen ist es indessen vergönnt, den Ruhestand zu zweit zu geniessen. Ältere Leute ohne Partner tun sich oft schwer mit ihrem täglichen Speiseplan. Was soll man essen und trinken? Das im Laufe eines Lebens angewohnte Ernährungsverhalten lässt sich nicht mehr so leicht ändern. Menschen, die jahrzehntelang Speisen mit viel verstecktem Fett bevorzugt haben, stellen möglicherweise nur ungern auf eine gesündere Nahrung um. Eine alleinstehende Seniorin hat ihren täglichen Speiseplan vermutlich besser im Griff als ein im Umgang mit Lebensmitteln weniger gewandter Senior.

## Hier einige Tips:

- Nicht die Ausnahmen, sondern die Gewohnheiten machen eine ausgewogene, gesunde Ernährung aus.

- Zu jeder Mahlzeit Brot, Reis, Kartoffeln oder Teigwaren essen. Vollkornprodukte bevorzugen.
- So oft als möglich Früchte und Gemüse in den Menüplan einbauen. Obst, wenn Sie es mögen auch Dörrobst, sollten Sie immer zur Verfügung haben.
- 2-3 mal pro Tag Milchprodukte: Die Mahlzeiten mit einem Glas Milch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder Käse vervollständigen.
- Mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken: Am Morgen diese Menge Tee, Mineralwasser, verdünnte Obstsäfte usw. bereitstellen und glasweise über den Tag verteilt bis am Abend aufbrauchen.
- Süssigkeiten mit Mass und eher im Anschluss an eine Mahlzeit essen.

- Fisch: möglichst 1 bis 2 mal pro Woche geniessen.
- Fleisch, Wurst, Eier: 2 bis 3 mal pro Woche Fleisch und höchstens 3 Eier wöchentlich. Wenn Sie Lust auf Wurst haben, dann bevorzugen Sie mageren Aufschnitt.



- Fett: möglichst nur 2 Esslöffel Streich- oder Kochfett täglich. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle.

Foto: Thomas Grünert, Schweizerische Brotinformation SBI, Bern

Quelle: Nutritio, Nestlé Suisse S.A., Nummer 29, Juni 96

## Die Lebensmittelpyramide



Gesunde Ernährung auf einen Blick: Die nebenstehende Pyramide ist eine eingängige Stütze zur Speiseplanung. Je breiter die Stufe, umso mehr soll von diesen Lebensmitteln genossen werden.

# Der Nährstoffbedarf von Senioren

Die Lebensdauer in den Industrieländern ist seit der Jahrhundertwende stark angestiegen. Es sind aber gerade die letzten Lebensjahrzehnte, die oft von körperlichen und geistigen Beschwerden gezeichnet sind. Dies kann auch mit gewissen Nährstoffmängeln zusammenhängen.

Oft ernähren sich Senioren zu wenig oder zu einseitig. Ein älterer Mensch braucht nicht mehr soviel Energie wie in jungen Jahren, sein Kalorienbedarf ist auf 1500 bis 2000 kcal pro Tag gesunken. Nicht so der Nährstoffbedarf, der weiterhin in genügender Weise gedeckt werden soll. Einige Nährstoffe werden sogar vermehrt benötigt:

- Vitamin D: Bedarf bei älteren Leuten erhöht. Die körpereigene Bildung durch die Haut mit Hilfe der Sonnenstrahlen ist vermindert, weil der Aufenthalt im Freien häufig ungenügend ist.
- Kalzium: Die Zufuhr ist bei den Senioren oft ungenügend, der Bedarf jedoch hoch.

- Vitamin B6: Der Bedarf steigt im Alter.
- Vitamin B12, Folsäure: Der alternde Organismus kann diese Vitamine nicht mehr in genügender Weise aus dem Darm aufnehmen.
- Eiweiss: Erhöhter Bedarf besonders nach Infektionskrankheiten oder einem längeren Spitalaufenthalt.

Dieser erhöhte Nährstoffbedarf kann durch vermehrten Genuss von Getreide- und Milchprodukten gedeckt werden.

Wenn sich die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten nicht ändern lassen, empfiehlt es sich, längerfristig ein Multivitamin- und Multimineralpräparat einzunehmen. Bei behinderter Nahrungsaufnahme oder wenn nach einer Krankheit der Organismus rasch wieder zu Kräften kommen soll, stehen eiweissreiche Aufbaupräparate zur Verfügung.

Quelle: Nutritio, Nestlé Suisse S.A., Nummer 32, Juni 1997

## Vorsicht, Sinnes-täuschung!

Im Alter verschiebt sich die durchschnittliche Wahrnehmungsschwelle für bestimmte Geschmacksrichtungen. Am wenigsten verändert sich die Geschmackswahrnehmung für Süßes, am meisten für Salziges. Die Abnahme der Sinneszellen auf der Zunge und der Nasenschleimhaut beeinträchtigen Geschmacks- und Geruchssinn. Im höheren Alter wird es deshalb schwieriger, Gerüche wahrzunehmen und Geschmacksnuancen zu unterscheiden. Das Essen erscheint fader und die Folge kann Appetitlosigkeit sein. Die Speisen werden nachgesüsst und noch öfter nachgesalzen, bis sie wieder «normal» schmecken. Doch Vorsicht: Zuviel Salz kann einen Flüssigkeitsmangel bewirken und den Blutdruck erhöhen! Empfehlenswerter sind:

- Kräuter und Gewürze anstelle von Salz,
- Desserts mit Früchten oder Fruchtsaucen,
- eine liebevolle Präsentation, denn das Auge isst mit.



## Gewinnen Sie ein Abendessen zu zweit im Wert von Fr. 300.–



2.–10. Preis je ein Frühstückskorb im Wert von Fr. 50.–

Geben Sie einfach diesen Talon ausgefüllt bis zum 15. Oktober 1998 in Ihrer Conpharm-Apotheke ab.

# Haben Sie's gewusst?

- Zur Vorbeugung von Osteoporose benötigen wir das für die Knochensubstanz wichtige Kalzium. Damit es von unserem Körper aufgenommen werden kann, brauchen wir zusätzlich Vitamin D. Dieses Vitamin wird während der sonnigen Jahreszeit von unserer Haut selbst gebildet. Also, nicht nur Mineralwasser trinken und Milchprodukte essen (Kalzium), sondern auch viel an der frischen Luft spazieren gehen (Vitamin D).
- Verdauungsprobleme entstehen oft durch mangelnde Bewegung, zu geringe Flüssigkeitsaufnahme oder nicht gut genug gekaute Speisen.
- Bei Kauproblemen und schlecht sitzenden Prothesen muss man nicht auf eine gesunde Ernährung verzichten: Auch mit Gemüse- und Fruchtsäften kombiniert mit pürierten Kleinkindermahlzeiten im Glas kann auf einfache Art das Essen genossen werden.

## Wer hat das Fitnessabonnement gewonnen?

In der letzten Ausgabe unserer Kundenzeitung hatten Sie mit ein wenig Glück die Chance, ein Fitnessabonnement für ein Jahr im Wert von Fr. 1000.- zu gewinnen. Der Rücklauf der ausgefüllten Wettbewerbs-talons war überwältigend!



Jonas Erni spielte den Glücksritter, und das gezogene Los fiel auf Frau Marguerite Güdel aus Basel. Herzlichen Glückwunsch!

Herr Ernst Schär überreichte den von Novartis gestifteten Gutschein.



Frau Güdel hält sich vor allem durch Schwimmen und Sauna fit und wählte somit ein Fitnessstudio mit diesem Angebot aus.

Auch in dieser Ausgabe der Kundenzeitung winken attraktive Preise. Einfach den untenstehenden Talon ausfüllen und in Ihrer Conpharm-Apotheke abgeben. Vielleicht gehören diesmal gerade Sie zu den glücklichen Gewinnern?

## Mitglieder der Conpharm

Barfüsser-Apotheke, Basel  
Birseck-Apotheke, Arlesheim  
Breite-Apotheke, Basel  
Engel-Apotheke, Basel  
Flugplatz-Apotheke, Basel  
Apotheke Füllinsdorf,  
Füllinsdorf  
Hammer-Apotheke, Basel  
Handschin-Apotheke,  
Gelterkinden  
Hard-Apotheke, Birsfelden  
Kreuz-Apotheke, Basel

Liebrüti-Apotheke,  
Kaiseraugst  
Löwen-Apotheke, Basel  
Apotheke Oberwil, Oberwil  
Paradies-Apotheke  
& Drogerie, Allschwil  
Schwarzbuebe-Apotheke,  
Breitenbach  
Stadt-Apotheke, Liestal  
Stern-Apotheke, Basel  
St. Gallus-Apotheke, Basel  
Vogesen-Apotheke, Basel

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefon:

## Ihre Conpharm-Apotheke

Die Preise werden Ende Oktober 1998 verlost. Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.