

# GAZ

Gesund altern  
im Kanton Zug



GAZette

# Essen und Trinken mit Genuss

Nr. 2 / März 2026

# Editorial

Grüezi metenand

*«Schlemmen bim Grosi dehei, s'Grösste...  
es hed alles gäh, was s'Härz begehrt!»*

Wer erinnert sich nicht an vertraute Düfte und den reich gedeckten Stubentisch? Essen in der Gemeinschaft ist weit mehr als «nur» Verpflegung, es sind Wohlfühlmomente, gelebtes Miteinander und unvergesslich schöne Erinnerungen, die uns ein Leben lang bleiben.



Genau an diese Freude knüpfen wir mit dem Thema «Essen und Trinken mit Genuss» an. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig und gleichzeitig darf sie unkompliziert sein und schmecken. Ich bin selbst «gwundrig» auf die vielen praktischen Tipps. Was bedeutet ausgewogen im Alltag? Wie gelingt es im Alter einfach, alltagstauglich und budgetfreundlich zu kochen? Und warum tun uns gemeinsame Tischrunden so gut?

Besonders am Herzen liegen mir die persönlichen Begegnungen. Zuhören, Fragen stellen, Erfahrungen teilen und beim Zvieri zusammensitzen. In diesem Sinne freue ich mich auf Ihr Kommen und genussvolle gemeinsame Momente.

Herzlichst,  
Simone Wigger

Gemeinderätin Risch  
Vorsteherin Soziales/Gesundheit

## **Was verändert sich ab 60 Jahren bezüglich des Essens**

Der Stoffwechsel verlangsamt sich, sodass weniger Kalorien benötigt werden. Wichtig ist jedoch, dass die aufgenommenen Nahrungsmittel reich an Nährstoffen sind, um eine Mangelernährung zu vermeiden. Damit die Muskelmasse erhalten bleibt, reicht Bewegung allein nicht aus. Ältere Menschen sollten mehr Eiweiss (Proteine) als früher essen. Dabei zählt nicht nur die Menge, sondern auch die regelmässige Zufuhr über den Tag verteilt. Zudem kann das Appetit- und Durstgefühl oft abnehmen, und die veränderten Geruchs- und Geschmacksempfindungen können das Essverhalten beeinträchtigen.

## **Essen soll Freude bereiten**

Es geht nicht nur darum, den Körper zu nähren, sondern auch die Sinne zu erfreuen. Der Geschmack ist ein wichtiger Teil des Genusses. Alkohol und Süssigkeiten, sogenannte Genussmittel, sollen jedoch weiterhin im Mass konsumiert werden. Das Zubereiten von Mahlzeiten mit frischen Zutaten kann den Appetit anregen und die Freude am Essen steigern. Wer eher weniger Appetit durch den Tag verspürt, kann die Mahlzeiten über den Tag verteilen anstelle von drei grossen Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Gemeinsames Kochen und Essen mit Familie und Freunden fördert zudem das soziale Wohl und macht das Essen zu einem schönen Erlebnis.

## **Ist eine ausgewogene Ernährung aufwendiger und teurer?**

Eine ausgewogene Ernährung im Alter muss nicht teuer oder aufwendig sein. Mit ein wenig Planung und etwas Strategie beim Einkauf können auch kleine Haushalte und Menschen mit einem begrenzten Budget gesund und nährstoffreich essen. Zum Beispiel können grössere Portionen zubereitet und Reste eingefroren werden, damit spart man nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Zudem bieten verschiedene Organisationen Essenslieferdienste oder Mittagstische an. Diese bieten eine wertvolle Unterstützung, wenn das Kochen zu anstrengend wird.

## Tipps für eine ausgewogene Ernährung

- **Essen soll Freude bereiten:** In Gesellschaft oder allein, Essen ist mehr als nur die Aufnahme von Lebensmitteln.
- **Proteine, unsere Freunde:** Sie sollen in jeder Mahlzeit vorkommen, z.B. Eier, Quark, oder Hülsenfrüchte.
- **Planung beim Einkauf:** Vereinfacht die Zubereitung der Mahlzeiten und verhindert Lebensmittelverschwendung.
- **Trinken nicht vergessen:** Über den Tag verteilt mind. 1.5 Liter Wasser oder ungesüssten Tee trinken.

Quellen: SGE, «Gesund essen ab 60 Jahren»; SGE, «Im Gleichgewicht»; Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt «Ernährungsgewohnheiten im Alter kennen, verstehen und verändern»

---

## NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Sicher durchs Leben:

Mobilität, Verkehrssicherheit und Vorsorge im Alter

Donnerstag, 10. September 2026

14.00 – 16.00 Uhr

Dorfmatthsaal Rotkreuz

---

## Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52

6300 Zug

[www.zg.prosenectute.ch](http://www.zg.prosenectute.ch)

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 511 15 37

[christine.rhein@zg.prosenectute.ch](mailto:christine.rhein@zg.prosenectute.ch)

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
Im Auftrag der Gemeinde Risch/Rotkreuz

 Kanton Zug



Meierskappel

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

