

Nicht immer ist gesundes Essen das beste Essen

WÄDENSWIL Bei den Aktiven Senioren referieren morgen Mittwoch die Ärztin Barbara Federspiel und die Ernährungsberaterin Cécile Barmet über Ernährung im Alter. Sie thematisieren dabei auch die Mangelernährung.

Eigentlich gibt es ja genug Informationen, wie man sich richtig ernähren sollte – im Internet, in Zeitschriften, auch im TV.

Barbara Federspiel: Durch die Fülle der Information weiss man oft gar nicht, was für einen selber sinnvoll ist, und ausserdem passt nicht für jeden das Gleiche. Die Empfehlung, nicht zu viel rotes Fleisch zu essen, die gilt zum Beispiel dann eher nicht, wenn es darum geht, den Eiweissmangel eines älteren Menschen zu beheben.

Warum kein rotes Fleisch?

Cécile Barmet: Weil dieser Konsum zu Darmkrebs führen kann. Rotes Fleisch ist das Muskelfleisch von Rind, Schwein, Lamm oder Wild. Studien weisen darauf hin, dass häufiger Verzehr von rotem Fleisch einen Risikofaktor für Darmkrebs darstellt. Ein- bis zweimal pro Woche wird empfohlen.

Barbara Federspiel, Sie erwähnten, dass nicht für jeden dieselbe Empfehlung für die richtige Ernährung gilt.

Federspiel: Es gibt Senioren, die eher ein Problem mit Übergewicht haben. Für sie gelten dieselben Empfehlungen wie für jüngere Übergewichtige. Was man aber nicht weiss: Im Alter gibt es häufig ein Problem der Mangelernährung.

Wie stellen Sie das in Ihrer ärztlichen Tätigkeit fest?

Federspiel: Entweder sehe ich Patienten, die im Alter untergewichtig werden, oder sie sind normalgewichtig, haben aber fast keine stützende Muskulatur mehr. Dem begegne ich relativ häufig. Beide nehmen zu wenig Eiweiss zu sich. Das braucht es, um die Muskulatur zu erhalten.

Zum Aufbau der Muskulatur braucht es also mehr als nur Sport.

Federspiel: Mit Sport und Bewegung funktioniert es nur, wenn



Barbara Federspiel (links) und Cécile Barmet halten morgen in Wädenswil einen Vortrag über Ernährung im Alter.

Sabine Rock

man dazu auch Eiweiss und genügend Kohlehydrate isst. Stets wird in unserem Alltag «gesund essen» propagiert, und es werden Speisen verdammt, die als nicht so gesund gelten.

Das wären welche?

Barmet: Eben das erwähnte rote Fleisch. Ich spreche da konkret von Mangelernährung und meine, dass in diesem Fall betagte Personen das Gemüse und den Salat eher auf der Seite lassen und stattdessen mehr Kohlehydrate und Fleisch zu sich nehmen sollten.

Federspiel: Lieber mal ein Steak als gar kein Eiweiss zu sich nehmen. Es können auch andere Eiweissquellen sein.

Welche Eiweisslieferanten empfehlen Sie?

Barmet: Milch und Milchprodukte wie Käse, Quark oder Joghurt. Milchprodukte muss man dann etwas mehr zu sich nehmen. 200 Gramm Hüttenkäse liefern beispielsweise gleich viel Eiweiss wie 100 Gramm Fleisch. Aber auch Eier oder vegetarische Eiweisslieferanten wie Tofu oder Quorn sind gute Eiweissquellen.

Wie steht es mit der Konsumtion von Eiern?

Federspiel: Heute ist man der Ansicht, dass man auch im Alter ein Ei täglich essen dürfte.

Früher waren Eier im Verruf wegen des Cholesterinspiegels.

Federspiel: Das ist in dem Sinn widerrufen worden, weil der gesundheitliche Vorteil viel grösser ist als die Belastung durch das Cholesterin.

Braucht es im Alter die Einnahme von Vitaminen und Spurenelementen in Tablettenform?

Federspiel: Es gibt nur ein Vitamin, das alle über 60-Jährigen sicher einnehmen sollten. Das ist das Vitamin D. Es ist im Alter besonders wichtig, nicht nur für die Knochen, sondern auch für die Muskelkraft.

Gibt es Unterschiede im Essverhalten von Männern und Frauen?

Federspiel: Ich sehe das eher vom Sozialen her. Alleinlebende Frauen kochen für sich besser als alleinlebende Männer. Männer gehen eher ins Restaurant. Manchmal rate ich Patienten, sie sollen lieber ins Restaurant und ausgiebig essen, anstatt daheim zu blei-

ben, wo sie sich nicht ausreichend ernähren.

Essen ist im Alter wichtig, das gipfelt in der Aussage, gutes Essen sei der Sex des Alters.

Federspiel: Genussvoll essen, das trifft auf einen Teil der älteren Bevölkerung zu. Und in schwierigen

«Lieber mal ein Steak als gar kein Eiweiss zu sich nehmen.»

Barbara Federspiel, Chefärztin Innere Medizin, See-Spital

gen Lebensphasen, von denen es im Alter nicht zu wenige hat, kann Essen ein Trost sein. Das Problem für uns in der Medizin sind eher diejenigen älteren Menschen, die zu wenig essen. Fest steht, dass im Alter Untergewicht und Mangelernährung einen grossen Einfluss auf die Beweglichkeit und damit auf die Selbstständigkeit haben. Im hohen Alter, also über 80, ist es ent-

scheidend, dass man genug «Futter» hat, damit man nicht stürzt. **Wenn jemand eine kleine Rente hat, kann er sich dann im Alter ausreichend ernähren?**

Federspiel: Ja, weil wir die Hausmannskost empfehlen, eine einfache und ausgewogene Ernährung. Es muss nicht ein Steak sein, sondern Ghackets ist genauso gut. **Barmet:** Das Finanzielle war in meinen Beratungen noch nie ein Thema, sondern eher die Appetitlosigkeit. Und dass jemand gar nicht mehr Lust hatte zu kochen. **Federspiel:** Das Soziale ist ganz wichtig. Ich hatte einen Patienten, der war verwitwet und hat sich mit seiner Nachbarin zusammengetan, in dem Sinn, dass sie abwechselungsweise kochten. Zusammen essen gibt Appetit und Lebensfreude.

Interview: Gaby Schneider

Mittwoch, 21. September, 14.30 Uhr, Gemeinderatssaal Schulhaus Untermosen, Gulmenstrasse 4, Wädenswil. Mit Barbara Federspiel, seit 2005 Chefärztin Innere Medizin See-Spital Horgen und Kilchberg, sowie Cécile Barmet, Ernährungsberaterin im See-Spital.

Pfarrerin geht

HORGEN Pfarrerin Barbara Amon verlässt Ende November die Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Horgen, nachdem sie während vier Jahren für die Gemeinde tätig war. Seit dem 1. Oktober 2012 hat sie sich voller Energie in ihr Amt eingebracht. Nun hat sie sich für eine berufliche Veränderung entschieden. Die Kirchenpflege hat diesen Entscheid mit Bedauern zur Kenntnis genommen und ist gemeinsam mit gesamtkirchlichen Stellen der Landeskirche bereits auf der Suche nach einer Vertretung für die Zeit, bis ein Nachfolger oder eine Nachfolgerin von Barbara Amon gewählt ist. Wie bereits berichtet, übernimmt Johannes Bardill im November zu 80 Prozent die pfarramtlichen Tätigkeiten im Hirzel. Für die Kirchgemeinde wird diese unerwartet eingetretene Doppelvakanz eine Herausforderung sein. Gleichzeitig ist sie eine Chance, denn sie öffnet die Pforten für Neues. e

Anlässe

HORGEN

Gospel-Comedy in der Kirche

«Öpäs» heisst das humorvolle Stück über das Dasein eines Jüngers. Das Stück folgt der mitreisenden Reise durch das Leben der beiden Jesus-Nachfolger Matthäus und Thomas. Mit Spannung folgen die Zuschauer ihren Versuchen, die Anweisungen von Jesus zu interpretieren und ihren Vorstellungen anzupassen. Beat Müller und Peter Wild sind in ihrem zweiten Gospel-Comedy-Theater dem Neuen Testament treu geblieben. e

Am Donnerstag, 22. September, um 19.30 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus, grosser Saal, Kelliweg 21, Horgen.

ETWAS GESEHEN?

Die Redaktion der «Zürichsee-Zeitung» erreichen Sie unter Telefon 044 718 10 20, via Fax 044 718 10 25 oder unter E-Mail redaktion.horgen@zsz.ch. zsz

Aus Knabenkehlen klingt Klassik cool

HORGEN Am Bettagskonzert sang der Chor 04 zusammen mit dem Boys Choir Lucerne nebst Vivaldi auch Rutter, der mit Musicaleslementen und «Star Wars»-Anklängen begeisterte.

Dass ein besonderes Konzert bevorstand, erkannte man daran, dass mehr Kinder als üblich in der gut gefüllten Kirche sass. Als die Streicher loslegten, klang es gleich «typisch Vivaldi», und der Chor setzte fröhlich ein zum «Gloria». Beim zweiten Stück «Et in terra pax» verschlangen sich die Stimmen ineinander.

«Laudamus te», das Lob Gottes, sagen zwei Knaben: Wunder schön harmonierten die beiden, erst 14 und 15 Jahre alt, der eine mit glockenklarer Stimme, der andere im Falsett. Alle Solopartien wurden von Jungen oder Teenagern gesungen. Sichtlich berührt war das Publikum von den Solisten, die so ganz anders



Die Solopartien wurden von Jungen oder Teenagern gesungen. Moritz Hager

klangen als Frauenstimmen, ätherisch und entrückt.

Der Auftritt des Horgner Projektchors 04 zusammen mit dem Knabenchor Boys Choir Lucerne ergab eine inspirierte Mischung von Stimmen und Timbres; die zehn Jungen, die bereits im

Stimmbruch sind, verstärkten die Männerstimmen hörbar beim Vivaldi. Für das zweite Werk, die «Kindermesse», «Mass of the Children», des zeitgenössischen Komponisten John Rutter, strömten zusätzlich rund zwanzig Jungen mit orangen T-Shirts

in die Kirche, die jüngsten erst sieben Jahre alt; das Orchester gruppierte sich neu.

Zuerst klang es wie das Intro eines Disney-Films, mit Glöckchenklang und Harfe. «Kyrie eleison» verzauberte mit dramatischen Paukenschlägen und märchenhaftem Elfengesang. Ein Wechselgesang zwischen älteren und jüngeren Knabenstimmen entspann sich, bis der Chor das Motiv aufnahm, verspielt und fröhlich. Die Harfe leitete den Frieden auf Erden ein («Et in terra pax»), das Lob Gottes klang wie ein Musical, mit viel Schwung, fast orientalisch das «Agnus Dei»; zwischendurch fühlte man sich an einen Rap erinnert.

Crossover für Kinderchöre

«Privat hören sie Rap, aber Vivaldi singen sie mit Begeisterung», meinte der Dirigent Philipp Mestrinel über die Chorknaben im Alter von 7 bis 17 Jahren. Er ist

überzeugt: «Junge lieben klassische Musik.» Das Bettagskonzert war das erste grosse Konzert von Mestrinel in seiner Funktion als Kantor in Horgen. An der Orgel sass Barbara Grimm; das Orchester Camerata Cantabile begleitete das Konzert virtuos.

Mestrinel bewundert die Arbeit, welche die Dirigenten des 2011 gegründeten und 2016 mehrfach preisgekrönten Boys Choir Lucerne, Andreas Wiedmer und Marcel Fässler, leisten. Rutters Werk findet er besonders geeignet für junge Chöre: «Es ist Crossover: klingt mitunter wie der Soundtrack von «Star Wars», hat aber auch klassische Elemente, die an Bruckner erinnern, und etwas vom südamerikanischen Volkstanz, viel Schlagzeug.» Mit dieser Mischung spreche es alle an und sei überdies in angenehmer Tonlage komponiert. Der jubelnde Applaus zeigte, dass auch das Publikum davon angetan war.

Michèle Combaz Thyssen



Hans Egloff
Präsident HEV Schweiz
Nationalrat SVP

«Jährlich investieren Hauseigentümer freiwillig Milliarden in Sanierungen. Es braucht keinen Zwang.»

www.grüne-verbotswirtschaft.ch

Am 25. September

NEIN
zur grünen
Verbots-Wirtschaft



HEV Schweiz
Postfach, 8032 Zürich