



oberaargau

19. Altersforum  
der Region Oberaargau  
Freitag, 5. November 2021, 14.00 Uhr  
«Alte Mühle», Mühleweg 23, 4900 Langenthal



Begrüßung und Einführung  
Kathrin Cattaneo,  
Vize-Präsidentin KAP





## Grusswort

Hansjörg Lüthi

Geschäftsführer  
Haslibrunnen AG



# Programm



- Informationen aus der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion GSI  
(Esther Zürcher, Amt für Integration und Soziales)
- Vom Netzwerk zur echten Kooperation  
(Dr. Regula Ruflin, socialdesign)
- Pause und Gelegenheit zum allgemeinen Austausch (alle)
- Ernährung im Alter: Vom Mangel im Überfluss  
(Madeleine Fuchs, Ernährungsberatung Oberaargau)
- Augenzwinkernder Abschluss  
(Oliver Stöckli, dasoliginal.ch)
- Schlusswort (Kathrin Cattaneo)

# Informationen aus der GSI



## Aktuelles aus der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion GSI

- Esther Zürcher-Aebi  
Generalsekretariat GSI

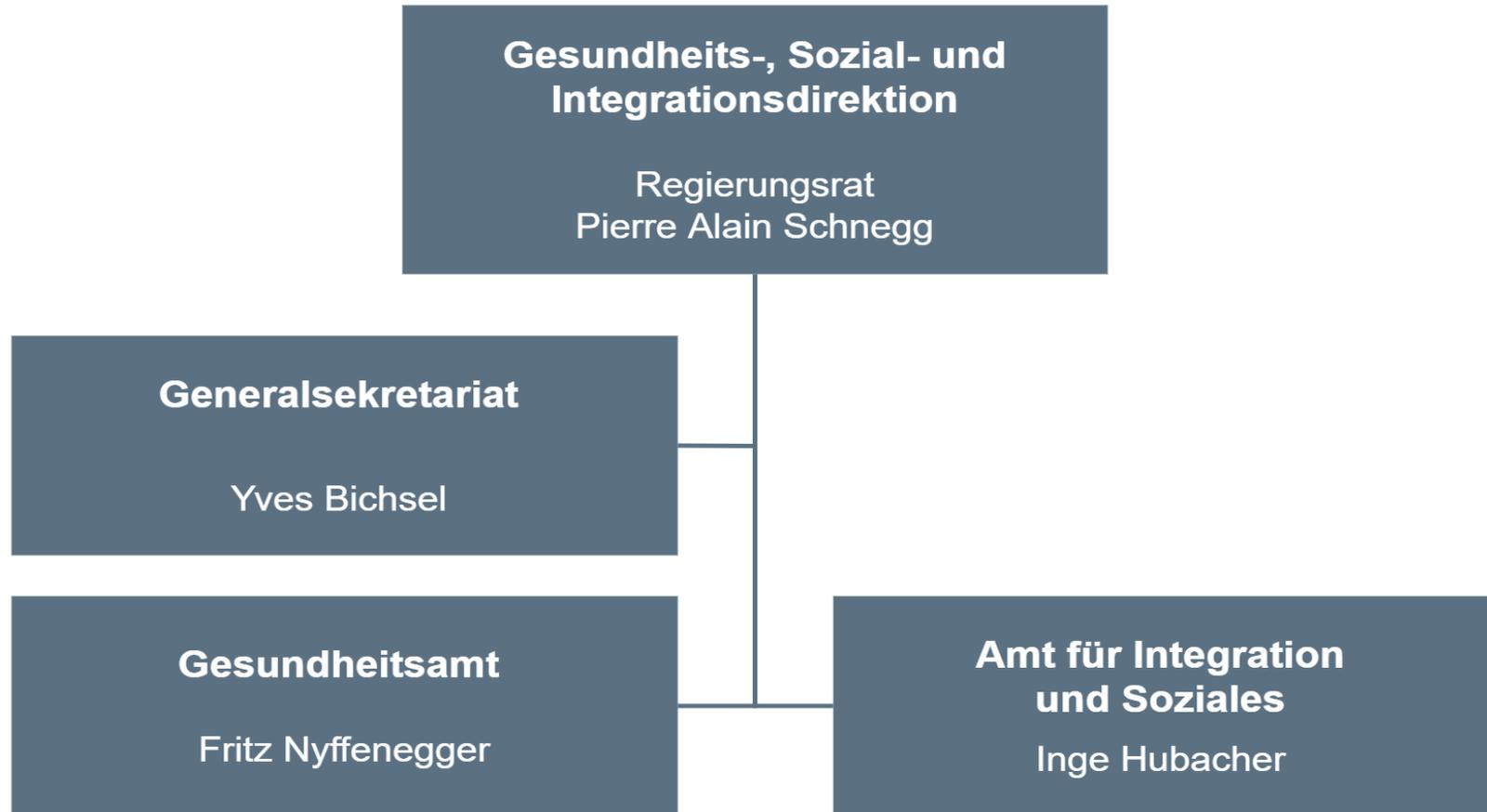


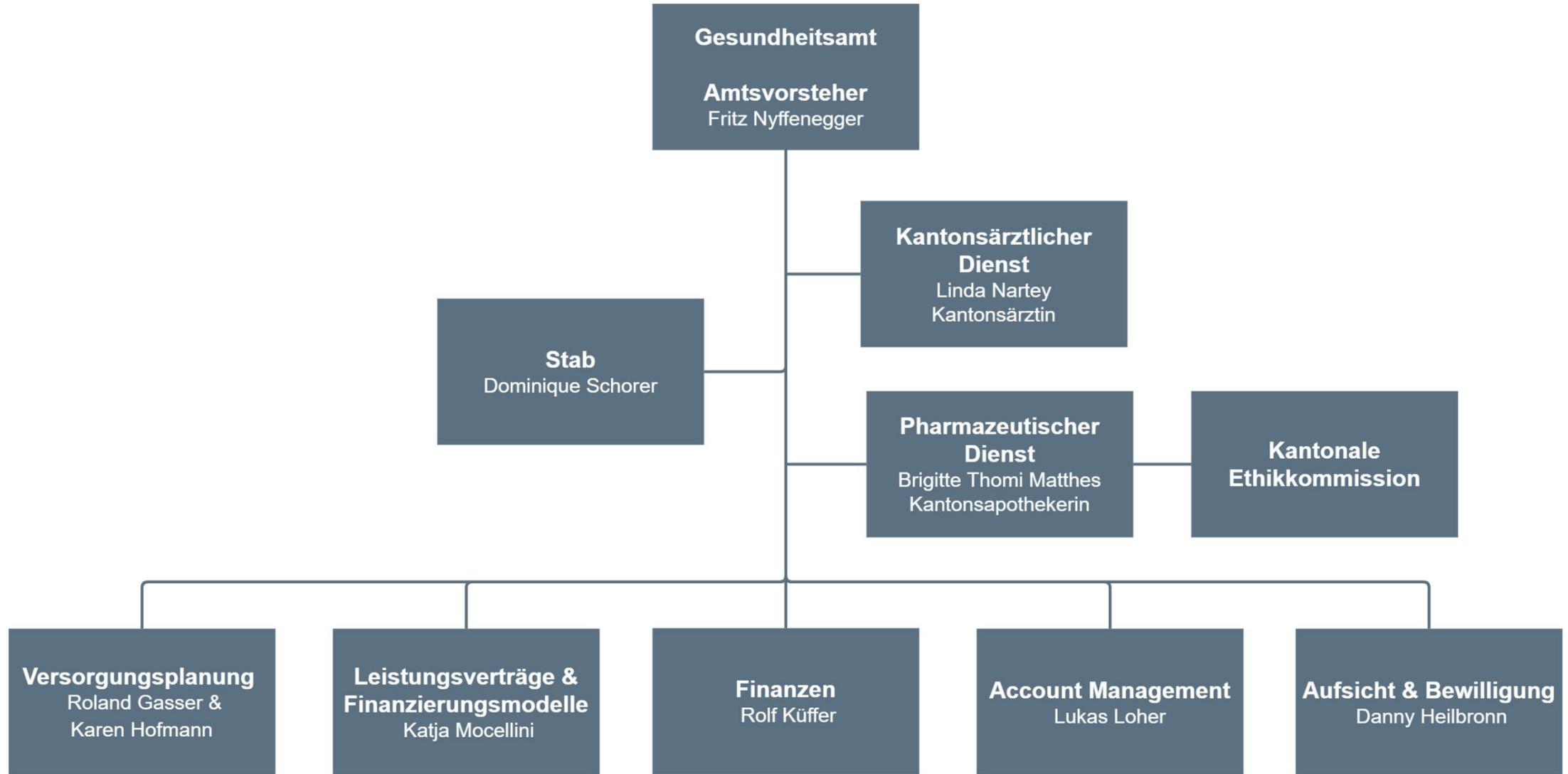
# Altersforum Oberaargau

5. November 2021

Esther Zürcher  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin

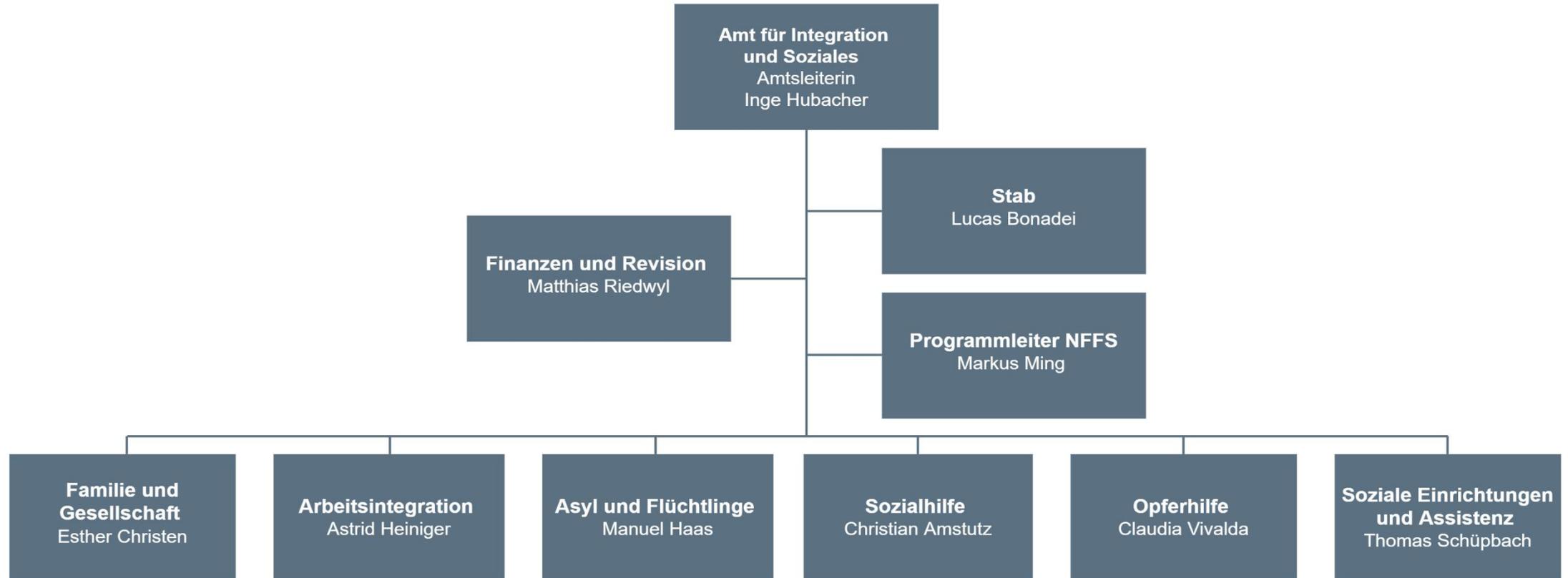
Amt für Integration und Soziales  
Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion





Amt für Integration und Soziales

Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion



18.08.2021



## Alterspolitische Grundlagen auf Bundesebene

Nebst Gesetze zur Regelungen verschiedener Versicherungszweige (AHG, ELG, BVG) finden sich auf Bundesebene insbesondere folgende Grundlagen:

**Strategie für eine schweizerische Alterspolitik 2007:** »In Anbetracht der Bevölkerungsentwicklung und deren Folgen, die es voraussehen gilt, braucht es eine gesamtheitliche Strategie. Eine Strategie drängt sich auch deshalb auf, weil Alterspolitik sich nicht nur auf Altersvorsorge beschränkt, sondern zahlreiche andere Politikbereiche umfasst. Dazu gehören u.a. das öffentliche Gesundheitswesen und das Wohnungswesen oder die Verkehrspolitik. Mit einer Gesamtübersicht sowie einer gemeinsamen Strategie könnten die in den verschiedenen Bereichen getroffenen oder geplanten Massnahmen besser aufeinander abgestimmt werden.«



## Alterspolitische Grundlagen auf Bundesebene

**Demenzstrategie (2014 – 2019):** Im Rahmen dieser Strategie sind verschiedene Produkte erarbeitet worden, wie Handlungsempfehlungen, Handbücher etc. Weiter sind neue Publikationen entstanden, wie z.B. Schlussbericht betreuende Angehörige von Menschen mit Demenz.

**Strategie Palliative Care:** Bessere Betreuung und Behandlung von Menschen am Lebensende, Bericht des Bundesrates vom 18. September 2020



## Alterspolitische Grundlagen auf Bundesebene

**Strategie Gesundheit 2030** des Bundesrates: „Bund, Kantone und weitere Akteure sorgen dafür, dass Bürger und Bürgerinnen aller Altersgruppen günstige Bedingungen antreffen, die ihnen ein möglichst gesundes Leben ermöglichen.“

**Bundesgesetz über die Krankenversicherung KVG** vom 18. März 1994: Die Zulassung zur Abrechnung über die Pflegefinanzierung erfolgt über die Aufnahme auf die Pflegeheimliste. Die Angebote müssen einer bedarfsgerechten Versorgung entsprechen, welche die Kantone in einer Bedarfsplanung auszuweisen haben.



# Alterspolitische Grundlagen auf kantonaler Ebene

## Sozialhilfegesetz SHG

Art. 67 \* Behinderungs- oder altersbedingter Pflege- und Betreuungsbedarf bei Erwachsenen

1 Die Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion stellt die erforderlichen Angebote für erwachsene Menschen mit einem behinderungs- oder altersbedingten Pflege- und Betreuungsbedarf bereit.

2 Zu den Angeboten gehören insbesondere die Leistungen von

a Beratungs- und Informationsstellen,

b Wohn- und Pflegeheimen,

c Organisationen der Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex-Organisationen),

d geschützten Werkstätten,

e Beschäftigungs- und Tagesstätten,

f Assistenzdiensten, g

Transportdiensten.

3 ... \*

Amt für Integration und Soziales

Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion



# Alterspolitische Grundlagen auf kantonaler Ebene

## Gesetz über die sozialen Leistungsangebote

### Art. 27 Inhalt

<sup>1</sup> Die Leistungsangebote für Menschen mit Pflegebedarf umfassen insbesondere die folgenden Bereiche:

- a* Beratungs- und Informationsangebote für ältere oder pflegebedürftige Menschen sowie deren Angehörige,
- b* Gesundheitsförderung und Prävention,
- c* Pflege, Betreuung und Hilfe zu Hause (Spitex),
- d* Tagesstätten,
- e* Pflegeheime,



## Kantonaler Richtplan

### *Demografischer und gesellschaftlicher Wandel läuft rasch*

Der demografische Wandel mit der Zunahme des Anteils der älteren Bevölkerung und der Einpersonenhaushalte sowie der weiterhin andauernden Migration wird den Anspruch an Wohnraum und das Wohnumfeld, aber auch an die Verkehrsangebote beeinflussen. Parallel zum demografischen Wandel gibt es einen Trend zur Freizeitgesellschaft. Dieser führt zu mehr Verkehr und verstärkt den Druck auf Natur und Landschaft, gibt ihnen aber auch eine neue Bedeutung.



# Kantonaler Richtplan

## *Die Identifikation mit dem Raum fördern*

Die Identifikation mit dem Raum wird gefördert. Die Bedürfnisse der Bevölkerung – besonders auch von Frauen, Kindern und älteren Personen sowie Menschen mit Behinderungen – werden bei der Gestaltung der Siedlungen berücksichtigt. Die Räume werden ihrer Definition entsprechend klar gestaltet.



# Kantonaler Richtplan

## *Gemischte Nutzungen ermöglichen*

Ein weiterer wichtiger Aspekt stellt die gemischte Nutzung des Siedlungsgebietes dar, welche vielfältig genutzte und belebte Quartiere sowie kurze Wege zwischen Wohn- und Arbeitsort, Freizeit und Einkaufsmöglichkeiten ermöglicht. Dabei sind die unterschiedlichen Bedürfnisse der einzelnen Bevölkerungsgruppen (z.B. Alterswohnungen) zu berücksichtigen.



# Kantonaler Richtplan

## Strategie C7: Räumliche Aspekte der Alters- und Behindertenpolitik

Die Sorge für (auch alte und hochalte) Menschen ist eine gesellschaftliche Aufgabe und muss dort gelebt werden, wo die Menschen zu Hause sind: in Quartieren, Dörfern, Städten und Regionen.



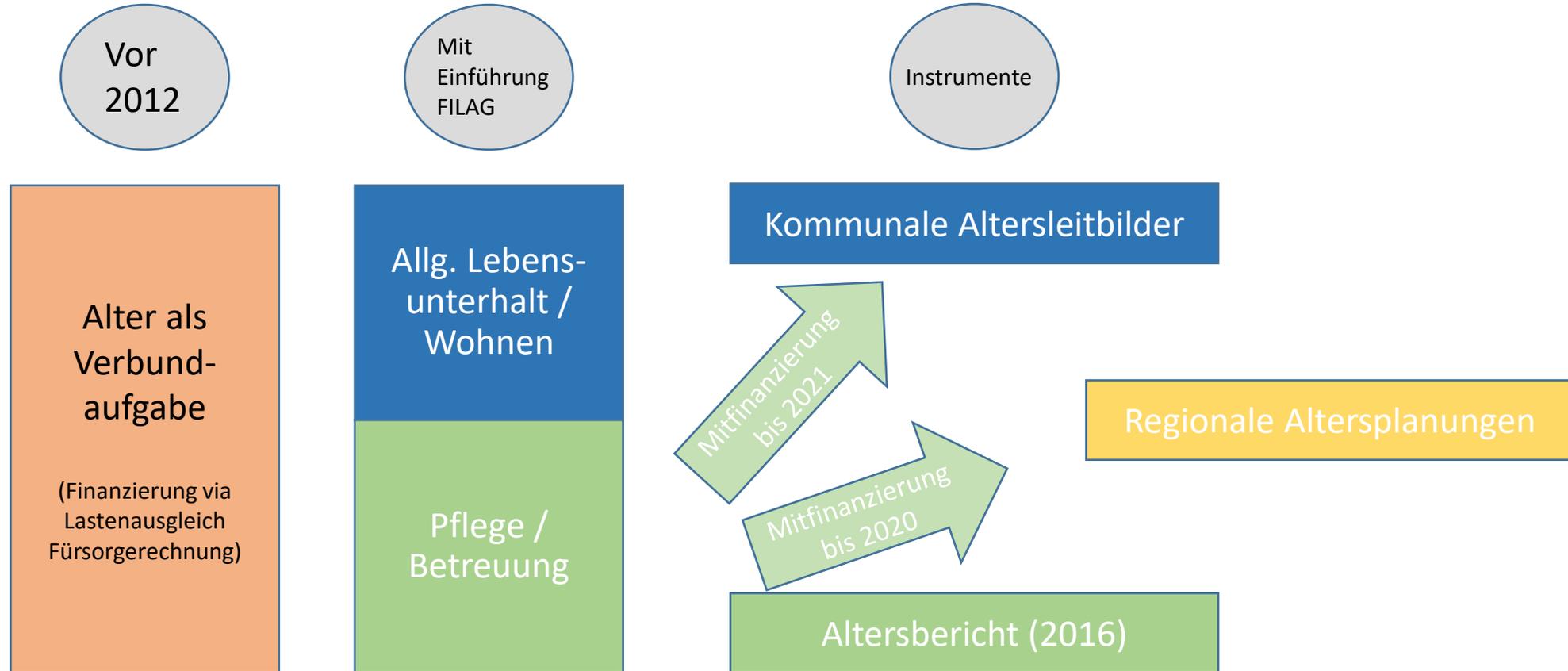
# Kantonaler Richtplan

Einzig behördenverbindliche Massnahmen:

Verkehrs- und Raumplanung stellen sicher, dass alle Menschen möglichst selbständig am sozialen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben können. Hindernisfrei nutzbarer öffentlicher Verkehr unterstützt mobilitätseingeschränkte Personen in ihrer eigenständigen Mobilität. Hindernisfreie Wohn- und öffentliche Räume sowie stationäre, teilstationäre und ambulante Angebote für ältere, pflegebedürftige Menschen und Menschen mit Behinderung sollen in ausreichender Anzahl wohnorts- und zentrumsnah zur Verfügung gestellt werden.



# Zusammenarbeit Kanton – Gemeinden im Bereich der Alterspolitik





## Alterspolitik als Querschnittsthema

Alter ist als Querschnittsthema zu betrachten, welches sämtliche Politikbereiche betrifft. Die Lebenssituation älterer Menschen verändert sich genauso wie gesellschaftliche Entwicklungen. Sie wird u.a. beeinflusst durch die längere Lebenserwartung, die Zunahme von gesunden Lebensjahren und die veränderten Mehr-Generationenbeziehungen. Diese Veränderungen sollen in alterspolitischen Planungen berücksichtigt werden. Auch gemäss Strategie des Bundesrates für eine schweizerische Alterspolitik (2007) ist Alterspolitik allgemeinen gesellschaftspolitischen Zielen verpflichtet. Im Bericht erwähnt werden der Respekt vor der Würde der Menschen, die freie Entfaltung der Persönlichkeit, die Selbstverantwortung der Individuen und die Beachtung der Chancengleichheit bei der Realisierung von Massnahmen.



## Alterspolitik als Querschnittsthema

Seit den im Jahr 2005 erarbeiteten Planungsgrundlagen für Gemeinden in der Alterspolitik, mit denen auch die Erarbeitung von Altersleitbildern in den Gemeinden angestossen wurden, setzen sich Gemeinden vermehrt mit Altersfragen auseinander. Gestaltet und gelebt wird Alterspolitik in den Gemeinden sehr unterschiedlich. Oftmals sind Einzelpersonen oder engagierte Gruppen massgebend, damit alterspolitischen Fragen thematisiert werden. Das Thema Alter wird in den meisten Fällen dem Ressort Soziales zugewiesen. Innovative Lösungen für die Zukunft müssen jedoch über alle Politik- und Fachbereiche hinweg gefunden werden. «Alter» ist ein Querschnittsthema, welches in fast sämtliche Ressorts einer Gemeinde hineingreift. «Alter» ist nicht nur ein soziales Thema, sondern auch eine Frage der Bildung (lebenslanges Lernen), des Verkehrs (Mobilität im Alter) oder auch der Raumplanung (Gestaltung des öffentlichen Raums) usw.



## Wie geht es weiter?

- Erste Priorität haben zwingende Aufgaben wie die Bewältigung der Covid-19-Pandemie, Aufgaben mit Fristen, wie parlamentarische Vorstösse und laufende Projekte wie z.B. die Neuausrichtung der Pflegefinanzierung stationäre und ambulant.
- Neujustierung der Alterspolitik wird als sinnvoll erachtet. Erarbeitung einer Altersstrategie soll in einem späteren Zeitpunkt geprüft werden.



## **Aktuelle parlamentarische Vorstösse im Bereich Alterspolitik mit Relevanz für Regionen und Gemeinden**

- Regionale Zuteilung der Pflegeheimplätze (Motion 284-2015, Amstutz)
- Stärkung der Freiwilligenarbeit im Altersbereich (Postulat 262-2014, Vanoni)



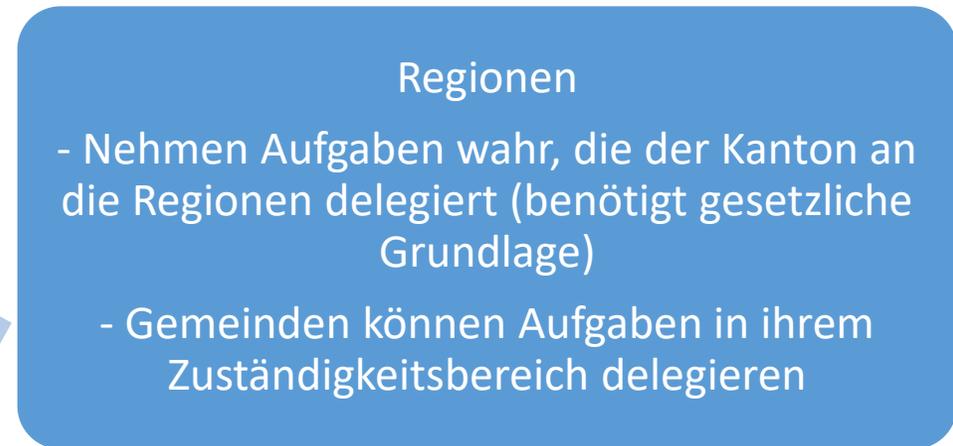
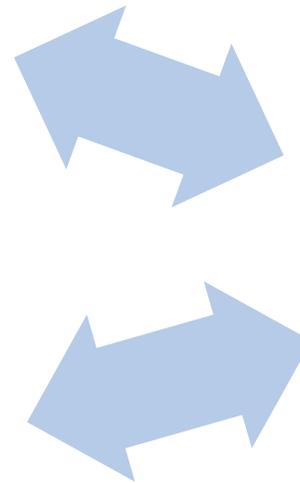
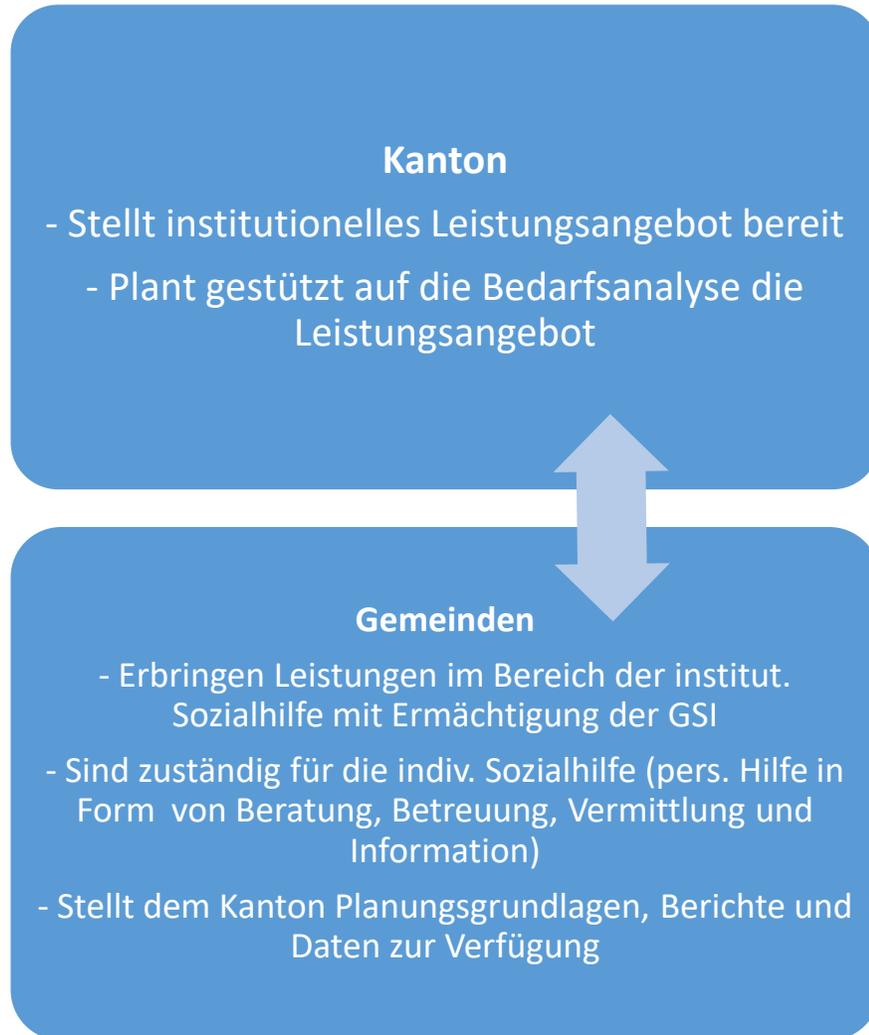
## Weitere prioritäre Handlungsfelder

- Neuausrichtung der ambulanten und stationären Pflege und den Finanzierungsmechanismen
- Unterstützung betreuender Angehöriger



## Fragen Alterskommission Oberaargau

1. Auf wann plant der Kanton die nächste Überarbeitung des kantonalen Altersberichts von 2016?
2. Auf wann plant der Kanton die Wiedereinführung der Unterstützungsbeiträge an die Gemeinden für die Überarbeitung ihrer kommunalen (oder subregionalen) Altersleitbilder (bisher i.d.R. Fr. 5 pro Einwohner:in über 65 Jahre)?
3. Wie stellt sich der Kanton den Einbezug der Regionen/Subregionen bei der Möglichkeit der Erhöhung von Pflegeheimplätzen für bestehende Pflegeheime bei Sanierung und Erweiterung vor (Pkt. 5.2 im Bericht Regionale Zuteilung der Pflegeheimplätze; Bericht zur Motion 284-2015, S. 12)?
4. Welche Rolle sieht der Kanton in Zukunft generell für die Regionen/Regionalkonferenzen bei der Altersplanung und wie gedenkt er die reg. Aufwendungen mitzufinanzieren?





# Verantwortung kann nicht geteilt, aber gemeinsam getragen werden (Walter Jakoby)

# Vom Netzwerk zur echten Kooperation



- Dr. Regula Ruffin  
socialdesign ag

# Vom Netzwerk zur echten Kooperation

19. Altersforum Oberaargau  
5. November 2021

Dr. Regula Ruffin, socialdesign ag





Age-Stiftung

<https://www.programmsocius.ch/programm>

# Netzwerk

## Regionale Netzwerke



- **Knoten** = soziale Akteure:  
Menschen, Projekte, Organisationen
- **Verbindungen** = soziale  
Beziehungen

# Kooperation



- mindestens zwei Akteure
- orientiert sich an einem gemeinsamen Ziel
- beinhaltet konkretes gemeinsames Handeln
- $1 + 1 > 2$

## Netzwerke

- Offen, unklare Grenzen, unbestimmte Anzahl Mitglieder
- Schaffen Möglichkeiten
- Lose gekoppelte Strukturen
- «soziale Infrastrukturen»
- Gemeinsames Anliegen / Thema
- Zeitlich unlimitiert
- Können Boden und Motor für Kooperationen sein

## Kooperationen

- Gemeinsames Ziel
- Klar definierte Partner
- Gegenseitige Erwartungen, Nutzen
- Wechselseitigkeit: alle bringen etwas ein
- Gemeinsame Organisation: Struktur, Prozesse, Arbeitsweise, Spielregeln
- Zeitlich beschränkt bis unlimitiert
- Partner bleiben gleichzeitig auch eigenständig

# Netzwerke – Kooperationen – Organisationen

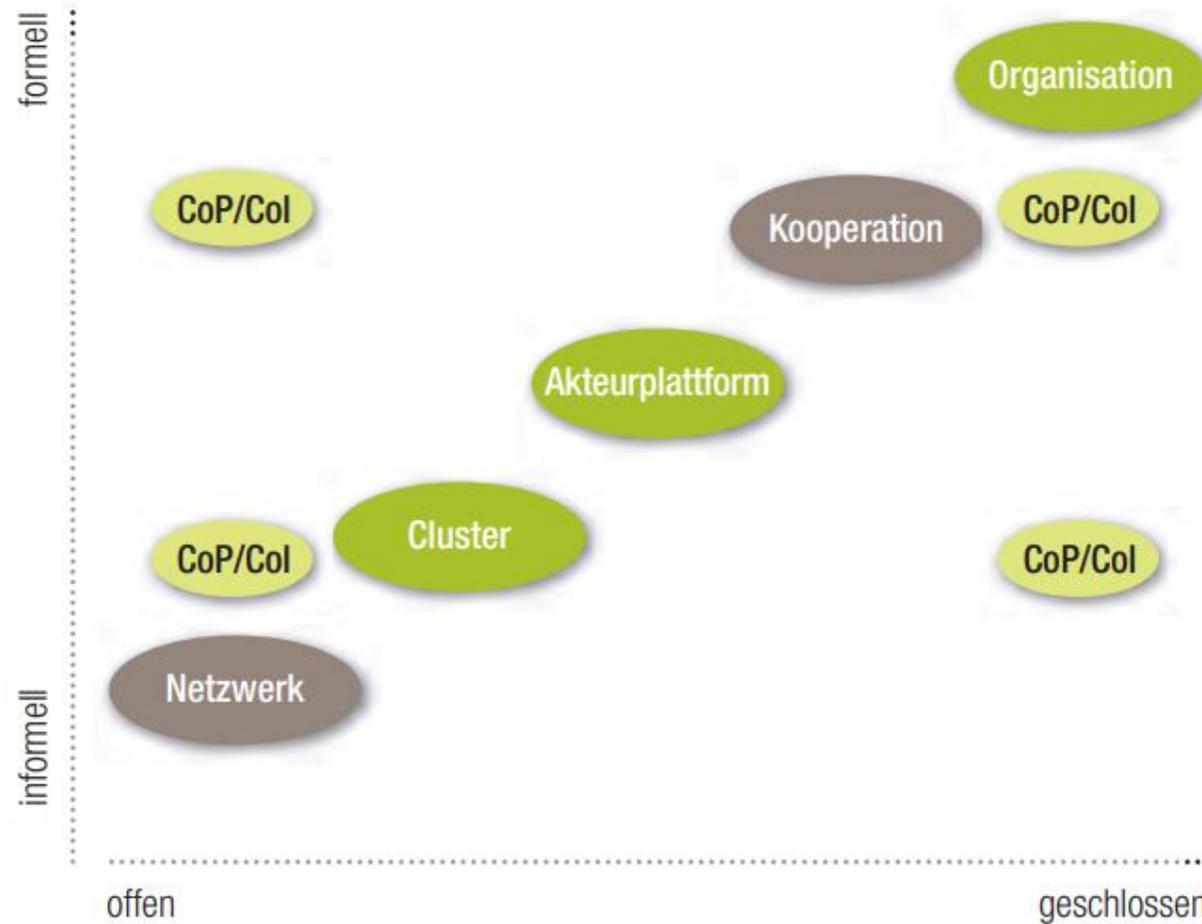


Abb. 1: Formen der Zusammenarbeit  
Quelle: regiosuisse

# Kooperation im Themenbereich Alter(n)

- Viele Akteure
- Sehr viele Menschen 65+, und immer mehr
- Viele verschiedene Anliegen und Möglichkeiten
- Politische Steuerung – mit Partizipation
- Eigenes Kreieren – mit Mitdenken von Mit- und Um-Welt

# 1 | Warum möchte ich eine Kooperation?

Und warum wollen wir gemeinsam eine Kooperation?



## 2 | Klären des gemeinsamen Ziels

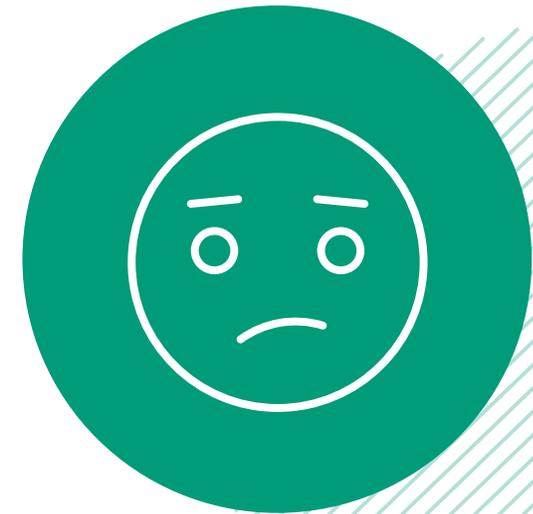
auch möglich: das Ziel ist der Weg!



# 3 | Sorgen transparent machen

- Was bekümmert mich, wenn ich an unsere Kooperation denke?
- Was macht mir Angst?
- Welche schlechten Erfahrungen bringe ich mit?

Und klären, was es braucht,  
um Vertrauen zu gewinnen



# 4 | Klärung Struktur, Arbeitsweise

- Wie arbeiten wir? (Arbeitsinstrumente, Gefässe, IT, ...)
- Wer macht was?
- Wer entscheidet wann?
- Wo treffen wir uns?
- Welche Kompetenzen bringen wir ein, wie nutzen wir diese am besten?



# 4 | Klärung Struktur, Arbeitsweise

- Was für ein Budget brauchen wir?
  - Finanzen
  - Zeit-Ressourcen
  - Know-how
- Wie beschaffen wir unsere Mittel?
- Wie kommunizieren wir nach innen und aussen?



# 5 | Klärung gemeinsamer Kultur & Werte

- Was macht uns zu Partnerinnen und Partner?
- Wie gehen wir mit Konflikten um?
- Was sind für uns unverhandelbare Werte?



# 6 | Formalisierung der Kooperation

- Regeln wir unsere Kooperation rechtlich?
  - Einfacher Vertrag
  - Gemeindekooperationsvereinbarung
  - Leistungsauftrag
- Hat unsere Kooperation Auswirkungen auf andere Kooperationen?
- Gründen wir eine neue Organisation?



# 6 | Formalisierung der Kooperation

- Können wir grad loslegen oder brauchen wir alle (oder einer der Partner) noch ein Entscheidungsprozess?
- Wie kommunizieren wir unsere Kooperation in unsere Organisationen, zu Mitarbeitenden, zu «Kundinnen und Kunden», und nach aussen?
- Wann nehmen wir eine erste Standortbestimmung zu unserer Kooperation vor?



# Beispiele

- Alters- und Pflegeheime mit Kita im Parterre, mietbarer Sitzungsraum und Mittagstisch für Quartierbevölkerung
- Interkommunale Kommission für Alters- und Pflegepolitik
- Ausbildungsverbund von Organisationen im Altersbereich
- Kochclub im Schulhaus
- ....

# Quellen

- Age Stiftung Programm Socius: Zahlreiche Arbeitsblätter, Checklisten und Kurzfilme.  
[www.programmsocius.ch](http://www.programmsocius.ch)
- Bauer-Wolf, Payer & Scheel (2008). Erfolgreich durch Netzwerkkompetenz. Wien u. New York: Springer.
- Merten & Kaegi (2016). Zur Relevanz der Kooperation in der Sozialen Arbeit. SozialAktuell 1/16, S. 10-18.
- Regiosuisse Praxisblatt: Netzwerke und Kooperationen in der Regionalentwicklung. Regiosuisse Netzwerk Regionalentwicklung & Staatssekretariat für Wirtschaft SECO.  
<https://regiosuisse.ch/sites/default/files/2016-08/praxisblatt-kooperationen-280313.pdf>

**socialdesign**

Kompetenz für Ihr Unternehmen.

# Netzwerk und Kooperation



# Fragen?



Herzlichen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit.



# Pause und Austausch



# Ernährung im Alter: Vom Mangel im Überfluss



- Madeleine Fuchs  
Ernährungsberatung Oberaargau

# Ernährung im Alter: Vom Mangel im Überfluss

Madeleine Fuchs-Kümin  
BSc Ernährungsberaterin



**SVDE ASDD**

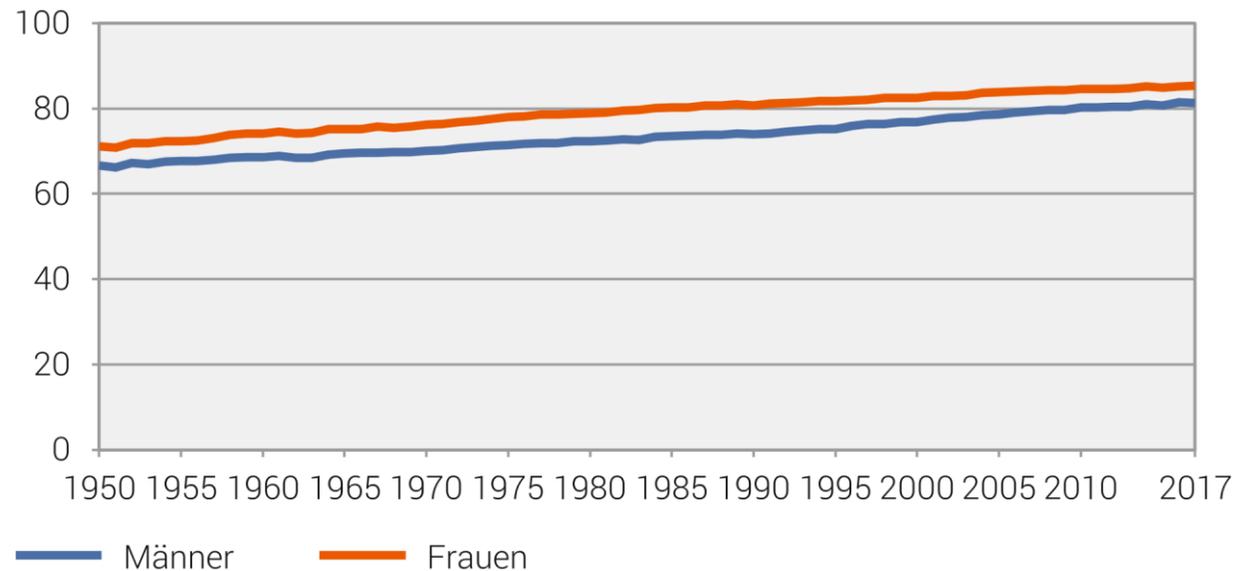


# Heutige Themen

- ▶ Wieso ist die Ernährung so zentral?
- ▶ Ernährung im Alter, was verändert sich?
- ▶ Zusammensetzung der Ernährung im Alter
- ▶ Eiweiss & Ess-Timing
- ▶ Weitere wichtige Nährstoffe im Alter
- ▶ Fragen

# Wieso ist die Ernährung im Alter zentral?

## Lebenserwartung bei Geburt



Quellen: BFS – BEVNAT, ESPOP, STATPOP

© BFS 2019

- ▶ **Es gilt nicht einfach:** Das Leben mit Jahren zu füllen, sondern die Jahre mit Leben zu füllen!

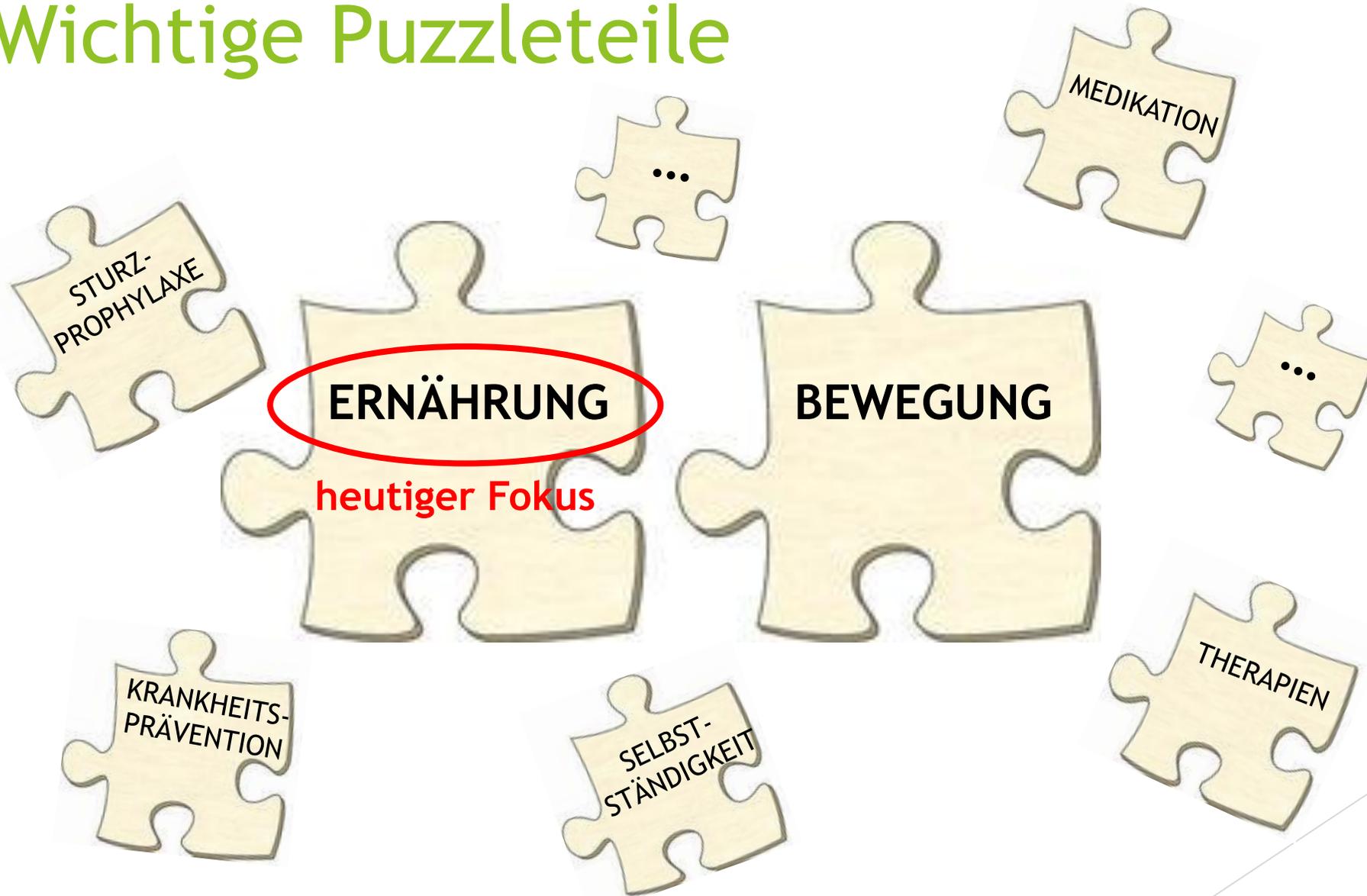
# Die Lebensqualität

«Lebensqualität ist die subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertsystemen in denen sie lebt und im Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen.»  
(Weltgesundheitsorganisation)

**WAS IST DAS FÜR SIE?**



# Wichtige Puzzleteile



# Aktuelle Daten aus der Schweiz

EMPFEHLUNGEN:



V.S.

AKTUELLE UMSETZUNG:



# Die aktuellen Daten

## - Fokus 65+



- ▶ Süßes: Altersgruppe mit dem **höchsten Zuckerkonsum**
- ▶ Nüsse & Fette: mit **45g Fett/d** der höchste Konsumanteil
- ▶ Milchprodukte: **2 Port./d**
- ▶ Fleisch: **88g/d**: weisen den niedrigsten Konsum auf
- ▶ Kohlenhydrate: **259g/d**: weisen den niedrigsten Konsum auf
- ▶ Gemüse & Früchte: **2-3 Port./d**: mehr als jüngere Personen
- ▶ Flüssigkeit: **knapp 1.5 Liter/d**

# Bedarf - Was verändert sich im Alter?

- ▶ Energiebedarf ↓
- ▶ Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ~
- ▶ Eiweissbedarf ↑

**Das heisst:**

Im Alter soll energieärmer, aber gleichzeitig nährstoffreicher gegessen werden...  
- EINE HERAUSFORDERUNG!

# Veränderter Bedarf

	IM ALTER	JUNGE ERWACHSENE
<b>Energiebedarf:</b>	<b>Mind. 25 kcal pro kg KG</b> (Eidgenössische Ernährungskommission, 2018)  Empfehlungen liegen ca. 200-400 kcal tiefer als für jüngere Erwachsene.	<b>25-40 kcal pro kg KG</b> (DACH-Referenzwerte, 2015)  (sehr individuell und abhängig von körperlicher Aktivität)
<b>Eiweissbedarf:</b>	<b>1.0 - 1.2g pro kg KG</b> (Eidgenössische Ernährungskommission, 2018)  Im Krankheitsfall erhöht sich der Bedarf.	<b>0.8g pro kg KG</b> (Eidgenössische Ernährungskommission, 2011)
<b>Flüssigkeitsbedarf:</b>	<b>30ml pro kg KG</b> (DACH-Referenzwerte, 2015)  (Flüssigkeit durch Getränke und Nahrungsmittel.)	<b>30-40ml pro kg KG</b> (DACH-Referenzwerte, 2015)  (Flüssigkeit durch Getränke und Nahrungsmittel.)

# Resultate im Schweizervergleich

Tabelle 3.10: Häufigkeit von Mangelernährung in der Schweiz, Daten aus den Jahren 2003–2010

Anzahl Personen	Studiengruppe		Ort der Datenerhebung	Mangelernährt oder Risiko für Mangelernährung (Häufigkeit in %)		Erhebungsmethode
	Durchschnittsalter	Beschreibung der Studiengruppe				
32'837	< 45 Jahre: 8% <sup>d</sup> 45-64 Jahre: 11% <sup>d</sup> 65-84 Jahre: 22% <sup>d</sup> > 85 Jahre: 28% <sup>d</sup>	Spitaleintritt	7 Deutschschweizer Spitäler	20% mit Risiko für Mangelernährung oder stark mangelernährt		NRS 2000 <sup>a</sup>
430	63 Jahre	Spitaleintritt	Kantonsspital Graubünden	20% mit Risiko für Mangelernährung 10% mangelernährt		MNA <sup>b</sup>
115	84.6 Jahre	Heimbewohner	Alters- und Pflegeheime im Raum St. Gallen	16.9% mangelernährt		MUST <sup>c</sup>
129	76 Jahre	Personen mit Heimpflege	Neuenburg	39.5% mit Risiko für Mangelernährung oder stark mangelernährt		NRS 2000 <sup>a</sup>
78	86 Jahre	In Pflegeheimen wohnende Frauen ohne lebensbedrohliche Krankheit	11 Pflegeheime im Raum Lausanne	58% mit Risiko für Mangelernährung 15% mangelernährt		MNA <sup>b</sup>

<sup>a</sup> NRS 2000: Nutritional Risk Screening 2000

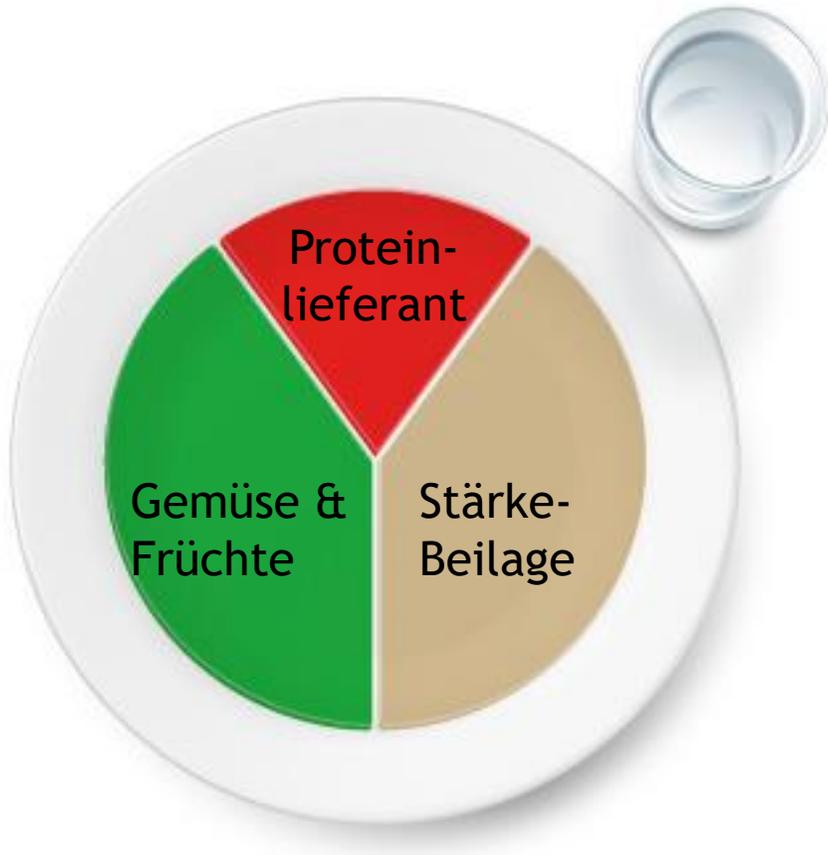
<sup>b</sup> MNA: Mini Nutritional Assessment

<sup>c</sup> MUST: Malnutrition Universal Screening Tool

<sup>d</sup> Anteil der Teilnehmer in den Altersgruppen

– = keine Angabe

# Übersetzung für den Alltag



## ► 3 Komponenten Menü

Klassikerbeispiele:

- Reis, Lauchgemüse, Pouletschnitzel
- Salzkartoffeln, Blattspinat, Lachs
- Linseneintopf mit Linsen, Kartoffeln und Gemüse
- Birchermüsli (Haferflocken, Joghurt, Früchte)

# Die Grösse einer Eiweisskomponente



Wie viel g Eiweiss liefert dieses Menü?

- ▶ mind. 20g Eiweiss pro Hauptmahlzeit!

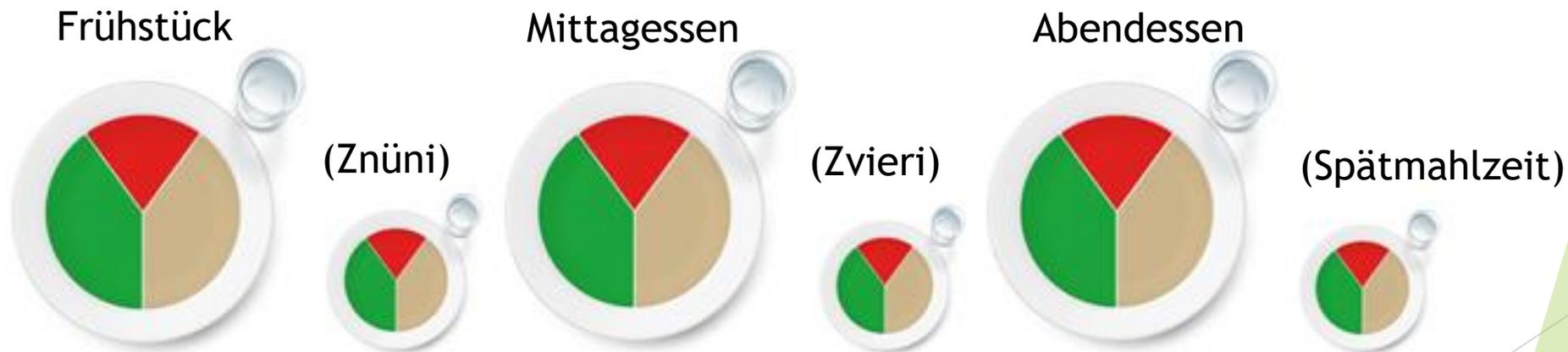
# Eiweiss ist wichtig - gerade im Alter!



In welchen Stufen der Lebensmittelpyramide ist das Eiweiss zu finden?

# Die optimale Verteilung über den Tag

- ▶ Regelmässiger Essrhythmus über den Tag (mind. 3 Hauptmahlzeiten/d)
- ▶ Bei jeder Hauptmahlzeit Eiweiss einbauen.
- ▶ (Zwischenmahlzeiten)



# Was könnte hier noch optimiert werden?

..ODER



EIWEISS!



# Ein Wort zum «Vitamin D»

- ▶ Ist wichtig für den Erhalt der Knochensubstanz.
- ▶ Sturzprophylaxe
  
- ▶ Wird durch Sonneneinstrahlung auf unserer Haut gebildet.
- ▶ IM WINTER = Mangelversorgung ist ein grosses Thema!

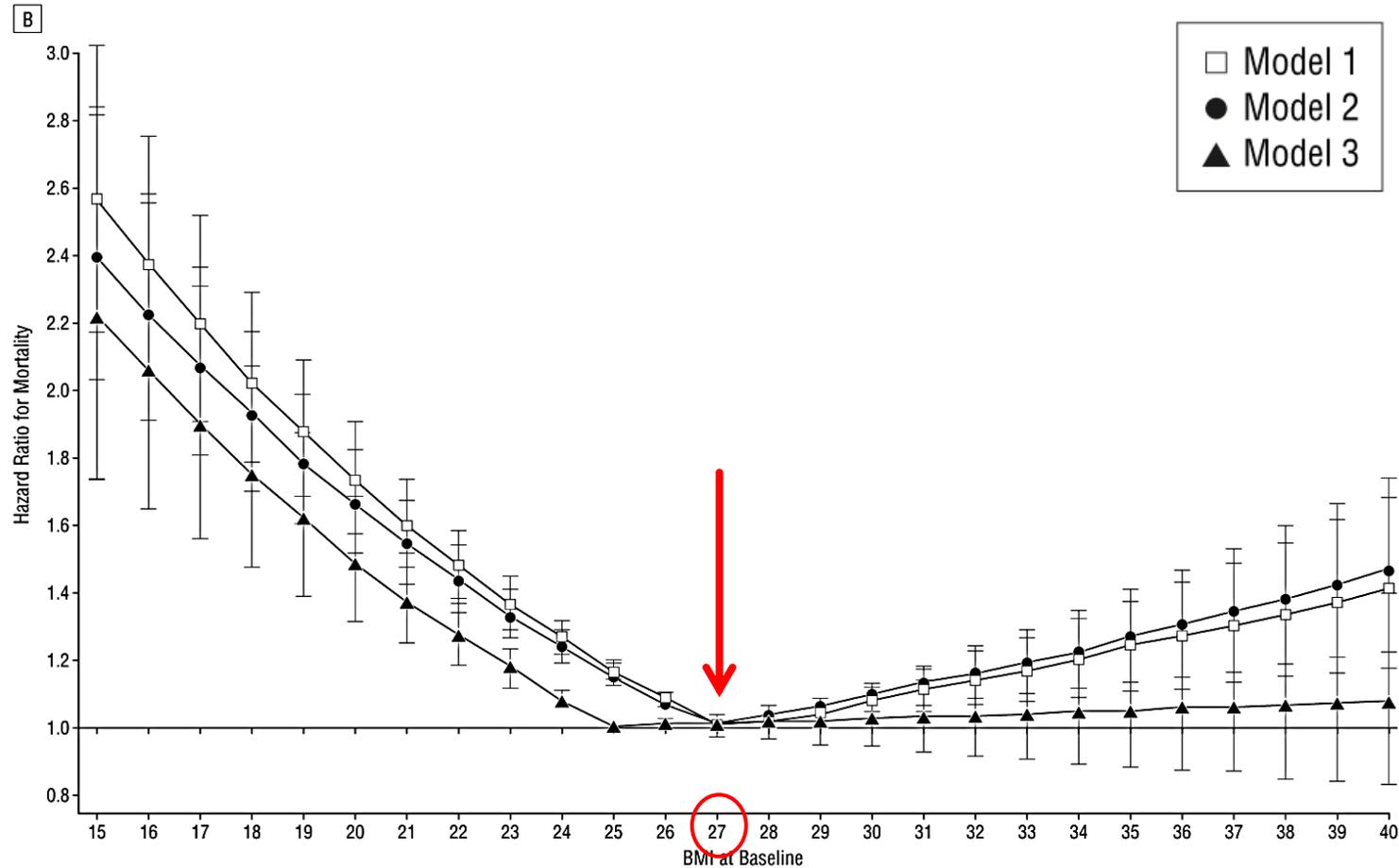


# Ein weiterer wichtiger Nährstoff: das Calcium

- ▶ Ebenfalls sehr wichtig für den Knochenerhalt.
- ▶ Was sind gute Calciumquellen?



# Gewichtsreduktion im Alter?



- Zugunsten der Muskelmasse wird nicht eine Gewichtsreduktion, sondern eine Gewichtsstabilisation empfohlen.

FRAGEN?



# Zeitgemässe Ernährung im Alter: Das Wichtigste in Kürze

- ▶ Eine ausgewogene Ernährung ist **EIN wichtiges Puzzleteil** für die eigene Lebensqualität und die Gesundheit bis ins hohe Alter.
- ▶ Zu jeder ausgewogenen Mahlzeit gehören **Gemüse/Salat, eine Eiweissbeilage und eine Stärkebeilage**.
- ▶ Genügend Eiweiss = **mind. 1g/kg Körpergewicht pro Tag**. Am besten über den Tag verteilt.
- ▶ Wichtige Nährstoffe für den Erhalt der Knochensubstanz und die Sturzprophylaxe sind **Vitamin D und Calcium**.
- ▶ Zugunsten der Muskelmasse ist eine **Gewichtsstabilisation**, jedoch keine Gewichtsreduktion im Alter empfohlen.

# Literaturverzeichnis

1. Keller, U., Battaglia Richi, E., Beer, M., Darioli, R., Meyer, K., Renggli, A., . . . Stoffel-Kurt, N. (2012). Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern.
2. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2011). Proteine in der Ernährung des Menschen - Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission. Bern.
3. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2018). Ernährung im Alter - Ein Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission. Bern.
4. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2018). Ernährung im Alter - Management summary, Empfehlungen und Massnahmenvorschläge für das BLV aus dem Expertenbericht der EEK. Bern.
5. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2011). Merkblatt - Ernährung für ältere Erwachsene. Bern.
6. D-A-CH (2015). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage.
7. <http://foodwaste.ch/tipps-und-tricks/5-schritte/>
8. <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>
9. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2012). Vitamin-D-Mangel: Datenlage, Sicherheit und Empfehlungen für die Schweizer Bevölkerung. Bern.
10. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2017). Nationale Ernährungserhebung menuCH. Abrufbar unter: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch.html>

# Bildquellen:

1. **Grafik Lebenserwartung:** <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/alterung/bevoelkerung.html>
2. **Alte Dame:** [https://www.google.ch/search?biw=1378&bih=878&tbn=isch&sa=1&ei=0pSQXOEbytbAAat-cqtAN&q=alte+frau+lachen&oq=alte+frau+lachen&gs\\_l=img.3..0i19l2.33414.34255..34454...0.0..67.401.7.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i30j0i8i30i19.u-XxK3dq0xg#imgrc=4WLP002-wAUkCM:&spf=1552979189353](https://www.google.ch/search?biw=1378&bih=878&tbn=isch&sa=1&ei=0pSQXOEbytbAAat-cqtAN&q=alte+frau+lachen&oq=alte+frau+lachen&gs_l=img.3..0i19l2.33414.34255..34454...0.0..67.401.7.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i30j0i8i30i19.u-XxK3dq0xg#imgrc=4WLP002-wAUkCM:&spf=1552979189353)
3. **Spitalbett:** [https://www.google.ch/search?q=patient+im+krankenhaus&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjYvZGE4o3hAhWOMLQKHAr-DvUQ\\_AUIdigB&biw=1378&bih=878#imgrc=0f7ox33E1UiQtM:&spf=1552983412316](https://www.google.ch/search?q=patient+im+krankenhaus&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjYvZGE4o3hAhWOMLQKHAr-DvUQ_AUIdigB&biw=1378&bih=878#imgrc=0f7ox33E1UiQtM:&spf=1552983412316)
4. **Mädchen mit Trisomie 21:**  
[https://www.google.ch/search?biw=1378&bih=878&tbn=isch&sa=1&ei=NqGQXImkJorBlwTHv4fYQC&q=trisomie+21&oq=trisomie+21&gs\\_l=img.3..0l10.280019.282930..283127..0.0..0.98.949.11.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67j0i10.v388HRL5R78#imgrc=E9NlvkD7PfonbM:&spf=1552982610449](https://www.google.ch/search?biw=1378&bih=878&tbn=isch&sa=1&ei=NqGQXImkJorBlwTHv4fYQC&q=trisomie+21&oq=trisomie+21&gs_l=img.3..0l10.280019.282930..283127..0.0..0.98.949.11.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67j0i10.v388HRL5R78#imgrc=E9NlvkD7PfonbM:&spf=1552982610449)
5. **Frau im Rollstuhl:**  
[https://www.google.ch/search?biw=1378&bih=878&tbn=isch&sa=1&ei=w6WQXPmyLqCl1fAP3eyq0Aw&q=frau+im+rollstuhl&oq=frau+im+rollstuhl&gs\\_l=img.3..0i19l2j0i30i19j0i5i30i19l2.27098.31669..31937...1.0..0.72.1139.18.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i30j0i8i30i19.kHv1qVnD8qE#imgdii=uhJtJOBHQffXhM:&imgrc=GDbg\\_rrPLVNuVM:&spf=1552983524507](https://www.google.ch/search?biw=1378&bih=878&tbn=isch&sa=1&ei=w6WQXPmyLqCl1fAP3eyq0Aw&q=frau+im+rollstuhl&oq=frau+im+rollstuhl&gs_l=img.3..0i19l2j0i30i19j0i5i30i19l2.27098.31669..31937...1.0..0.72.1139.18.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i30j0i8i30i19.kHv1qVnD8qE#imgdii=uhJtJOBHQffXhM:&imgrc=GDbg_rrPLVNuVM:&spf=1552983524507)
6. **Neugeborenes:**  
[https://www.google.ch/search?biw=1378&bih=850&tbn=isch&sa=1&ei=5KWQXKujl6WM1fAPzZaLoAw&q=neugeborenes&oq=neugeborenes&gs\\_l=img.3..0l2j0i30l8.153036.155515..155671...0.0..0.72.722.12.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67.mLa6X31XuFY#imgrc=OKQDJxcRX5ozM:&spf=1552983681194](https://www.google.ch/search?biw=1378&bih=850&tbn=isch&sa=1&ei=5KWQXKujl6WM1fAPzZaLoAw&q=neugeborenes&oq=neugeborenes&gs_l=img.3..0l2j0i30l8.153036.155515..155671...0.0..0.72.722.12.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67.mLa6X31XuFY#imgrc=OKQDJxcRX5ozM:&spf=1552983681194)
7. **Puzzleteile:**  
[https://www.google.ch/search?biw=1920&bih=964&tbn=isch&sa=1&ei=K5uPXXfxMlzbwALd2rugDg&q=puzzleteile&oq=puzzleteile&gs\\_l=img.3..0l2j0i30l8.4761.5324..5467...0.0..0.105.406.4j1.....0....1..gws-wiz-img.d3YlljdrOus#imgrc=df-SYDnwCk7VIM:&spf=1552915250274](https://www.google.ch/search?biw=1920&bih=964&tbn=isch&sa=1&ei=K5uPXXfxMlzbwALd2rugDg&q=puzzleteile&oq=puzzleteile&gs_l=img.3..0l2j0i30l8.4761.5324..5467...0.0..0.105.406.4j1.....0....1..gws-wiz-img.d3YlljdrOus#imgrc=df-SYDnwCk7VIM:&spf=1552915250274)
8. **Pyramide:** <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>
9. **Pyramide menuCH:** <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch/menu-ch-ergebnisse-ernaehrung.html>
10. **Tellermodell:** <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/>
11. **Tee:**  
<http://landoltkaffee.ch/images/2477/tee-01.jpg>
12. **Tagesbeispiele:** <http://www.sge-ssn.ch/media/>
13. **Apfel:** [https://www.google.ch/search?biw=1368&bih=776&tbn=isch&sxsr=ACYBGNReEg-MtPrnE8SWRwX8xQGgyFmVuA%3A1573546334342&sa=1&ei=XmnKXYbEFln6wALy7eICw&q=Apfel&oq=Apfel&gs\\_l=img.3..0i67l8j0l2.3926.7330..9528...1.0..0.658.2378.0j7j1j5-2.....0....1..gws-wiz-img.....10..35i39j35i362i39.iPtYi8gENSU&ved=0ahUKEwiG667ynOTIAhUJVPVAKHeXLDBeQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=wllVqHo8biaC6M:](https://www.google.ch/search?biw=1368&bih=776&tbn=isch&sxsr=ACYBGNReEg-MtPrnE8SWRwX8xQGgyFmVuA%3A1573546334342&sa=1&ei=XmnKXYbEFln6wALy7eICw&q=Apfel&oq=Apfel&gs_l=img.3..0i67l8j0l2.3926.7330..9528...1.0..0.658.2378.0j7j1j5-2.....0....1..gws-wiz-img.....10..35i39j35i362i39.iPtYi8gENSU&ved=0ahUKEwiG667ynOTIAhUJVPVAKHeXLDBeQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=wllVqHo8biaC6M:)
14. **Joghurt:**  
[https://www.google.ch/search?biw=1920&bih=964&tbn=isch&sa=1&ei=3OF4XLTskKadjLsPr7qM6Al&q=hinz+joghurt&oq=hinz+joghurt&gs\\_l=img.3..0i30l3.17943.21298..21577...0.0..1.729.1484.11j6-1.....2.....1..gws-wiz-img.....0..0j0i8i30..i5YUNMgy5M#imgrc=g04WgJwe20vTmM:&spf=1551426035102](https://www.google.ch/search?biw=1920&bih=964&tbn=isch&sa=1&ei=3OF4XLTskKadjLsPr7qM6Al&q=hinz+joghurt&oq=hinz+joghurt&gs_l=img.3..0i30l3.17943.21298..21577...0.0..1.729.1484.11j6-1.....2.....1..gws-wiz-img.....0..0j0i8i30..i5YUNMgy5M#imgrc=g04WgJwe20vTmM:&spf=1551426035102)

15. **Cappuccino:**  
[https://www.google.ch/search?biw=1378&bih=850&tbm=isch&sa=1&ei=Rq2QXMuCLcb0aOrJodgG&q=cappuccino&oq=cappuccino&gs\\_l=img.3..0i10i24l3.137115.137115..137323...0.0.90.90.1.....0....1..gws-wiz-img.9sa8VWNu0BU#imgrc=BeSLdHZXbgCXxM:&spf=1552985552900](https://www.google.ch/search?biw=1378&bih=850&tbm=isch&sa=1&ei=Rq2QXMuCLcb0aOrJodgG&q=cappuccino&oq=cappuccino&gs_l=img.3..0i10i24l3.137115.137115..137323...0.0.90.90.1.....0....1..gws-wiz-img.9sa8VWNu0BU#imgrc=BeSLdHZXbgCXxM:&spf=1552985552900)
16. **Proteinlieferanten:**  
<https://ais.kochbar.de/masters/992817/3200x1800/ernaehrung-wie-viel-eiweiss-ist-gesund.jpg>
17. **Sonne:**  
[https://www.google.ch/search?biw=1367&bih=850&tbm=isch&sa=1&ei=0K2QXJrOsPYwALU0qfwDg&q=sonne&oq=sonne&gs\\_l=img.3..0l10.726847.730117..730299...0.0..0.82.384.5.....0....1..gws-wiz-img.....0.N4EqZyf2fhM#imgrc=mflVfrKwY4QcLM:&spf=1552986284273](https://www.google.ch/search?biw=1367&bih=850&tbm=isch&sa=1&ei=0K2QXJrOsPYwALU0qfwDg&q=sonne&oq=sonne&gs_l=img.3..0l10.726847.730117..730299...0.0..0.82.384.5.....0....1..gws-wiz-img.....0.N4EqZyf2fhM#imgrc=mflVfrKwY4QcLM:&spf=1552986284273)
18. **Vitamin D-Tropfen:**  
[https://www.google.ch/search?biw=1367&bih=850&tbm=isch&sa=1&ei=rLCQXKX2E8n1kwxDqJLIDg&q=vitamin+d+tropfen&oq=vitamin+d+tropfen&gs\\_l=img.3..0j0i30l9.77780.81345..81532...0.0..0.101.1319.16j1.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67j0i5i30j0i8i30.vp2R-8D6pvg#imgrc=6HoJVmr0UG3atM:&spf=1552986366663](https://www.google.ch/search?biw=1367&bih=850&tbm=isch&sa=1&ei=rLCQXKX2E8n1kwxDqJLIDg&q=vitamin+d+tropfen&oq=vitamin+d+tropfen&gs_l=img.3..0j0i30l9.77780.81345..81532...0.0..0.101.1319.16j1.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67j0i5i30j0i8i30.vp2R-8D6pvg#imgrc=6HoJVmr0UG3atM:&spf=1552986366663)
19. **Nüsse:**  
[https://www.google.ch/search?biw=1367&bih=850&tbm=isch&sa=1&ei=prOQXJamDsH5sAfX14PoAw&q=n%C3%BCsse&oq=n%C3%BCsse&gs\\_l=img.3..0l5j0i30l5.16391.17530..17673...0.0..0.88.378.5.....0....1..gws-wiz-img.....0.Oh-vheGRU5w#imgrc=B1de64pSiltazM:&spf=1552987064570](https://www.google.ch/search?biw=1367&bih=850&tbm=isch&sa=1&ei=prOQXJamDsH5sAfX14PoAw&q=n%C3%BCsse&oq=n%C3%BCsse&gs_l=img.3..0l5j0i30l5.16391.17530..17673...0.0..0.88.378.5.....0....1..gws-wiz-img.....0.Oh-vheGRU5w#imgrc=B1de64pSiltazM:&spf=1552987064570)
20. **Adelbodner:**  
[https://www.google.ch/search?biw=1367&bih=850&tbm=isch&sa=1&ei=uLOQXNvGJcuVsAex1qLwCQ&q=adelbodner&oq=adelbodner&gs\\_l=img.3..0i30l4j0i24l2.212477.214571..214679...0.0..0.107.792.9j1.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67j0i10i24.2Q4KSKm2JDM#imgrc=bODD26ZLRAJMcM:&spf=1552987279987](https://www.google.ch/search?biw=1367&bih=850&tbm=isch&sa=1&ei=uLOQXNvGJcuVsAex1qLwCQ&q=adelbodner&oq=adelbodner&gs_l=img.3..0i30l4j0i24l2.212477.214571..214679...0.0..0.107.792.9j1.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67j0i10i24.2Q4KSKm2JDM#imgrc=bODD26ZLRAJMcM:&spf=1552987279987)
21. **Milchprodukte:**  
[https://www.google.ch/search?biw=1367&bih=850&tbm=isch&sa=1&ei=kLSQXNTkApC0kwxfl7KABA&q=milchprodukte&oq=milchprodukte&gs\\_l=img.3..0j0i30l9.16467.18876..19077...0.0..0.200.1208.10j2j1.....0....1..gws-wiz-img.....0.WEHp\\_jyIBbg#imgrc=dPdQ\\_xD8hleLcM:&spf=1552987299756](https://www.google.ch/search?biw=1367&bih=850&tbm=isch&sa=1&ei=kLSQXNTkApC0kwxfl7KABA&q=milchprodukte&oq=milchprodukte&gs_l=img.3..0j0i30l9.16467.18876..19077...0.0..0.200.1208.10j2j1.....0....1..gws-wiz-img.....0.WEHp_jyIBbg#imgrc=dPdQ_xD8hleLcM:&spf=1552987299756)
22. **Sonstige Bilder;** abgerufen von: <https://pixabay.com/de/> am 23.06.2017, 04.01.2018 und 7.11.2019

# Augenzwinkernder Abschluss



- Oliver Stöckli  
dasoliginal.ch



## Schlusswort

Kathrin Cattaneo,  
Vize-Präsidentin KAP

- Schlusswort und Dank
- Nächstes Forum:  
Freitag, 4. November 2022