

TAGUNGSREIHE «PENSIONIERUNG IN SICHT» 2025

Bewegung und Ernährung – ein Drahtseilakt oder doch ganz einfach?



Brigitte Janser

Physiotherapeutin MAS

Medbase Winterthur

allgemeine ambulante Praxis

Spezialisierung in Gangunsicherheit und Schwindel



Franziska Hess

BSc Ernährungsberaterin SVDE

Freiberuflich tätig

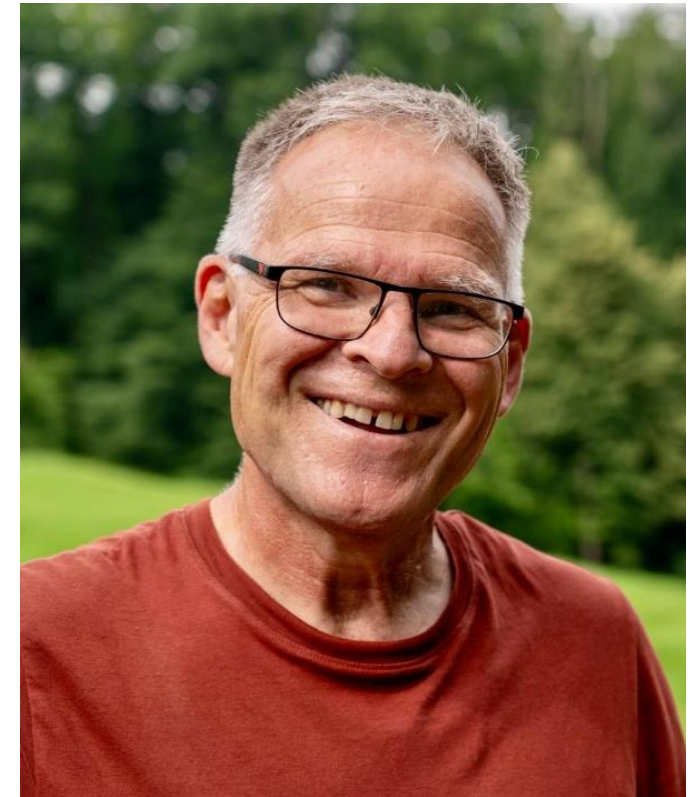
in Arztpraxen in Winterthur, Uster und Dübendorf

www.hessberatung.ch



Stefan Stocker

- Physiotherapeut MSc
- Leitung Physiotherapie Sportmedizin Kerenzerberg
- Registered International Sport Physical Therapist
engagiert in diversen Sportverbänden:
Swiss Sliding, Swiss Orienteering und Schwingen NOSV
- www.szk.ch/sportmedizin



Carlo Lauven

Praxisleitung foodteam Ambulatorien Zürich und Dielsdorf

Mandatsträger in Pflegezentren der Deutschschweiz
für Ernährungskonzepte und Expertisen

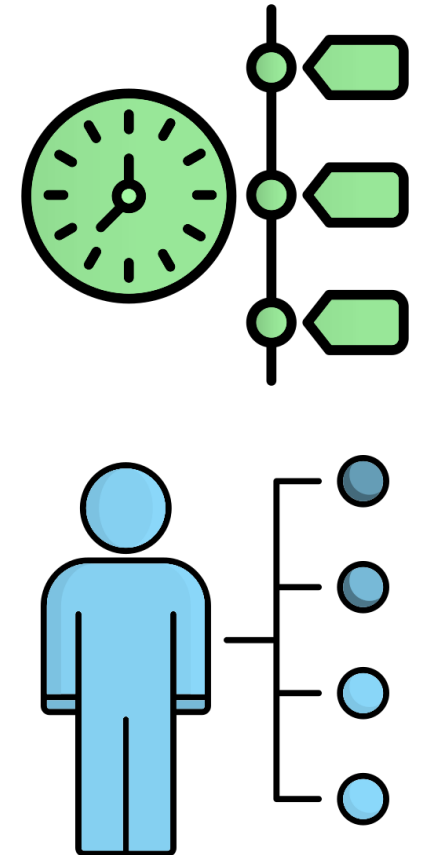
Klassische Ausbildung zum Ernährungsberater
mit Berufsankennung SVDE
über 40 Jahren Berufserfahrung in Kliniken, Heimen
und Privatwirtschaft

www.foodteam.ch



Pensionierung in Sicht – was wird sich verändern?

- Tagesablauf
- Stoffwechsel und Körperzusammensetzung
- Muskeln, Knochen, Gelenke und Sehnen
- Herz-Kreislauf-System
- Nervensystem



→ Auswirkung auf Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht

Bild: www.freepik.com

Inhalt – unsere Ideen für Ihre robuste Zukunft

- Muskeln, Knochen, Gelenke und Sehnen
 - Krafttraining
 - Protein

- Stoffwechsel und Energiehaushalt
 - Ausdauertraining
 - Kohlenhydrate

- äussere und innere Balance
 - Beweglichkeit und Gleichgewicht
 - Nahrungsfasern und Flüssigkeit

- Zusammenfassung

Bild: www.freepik.com



Muskeln, Knochen, Gelenke und Sehnen

Je älter man wird, ...

- ... desto weniger «Fast Twitch»- Fasern enthalten die Muskeln
- ... desto langsamer erholt sich die Muskulatur nach Belastung
- ... desto mehr Knochensubstanz geht verloren
- ... desto steifer werden die Gelenke, Muskeln und Sehnen
- ... desto weniger zwingt einen der Alltag zur Bewegung



Bild: www.freepik.com

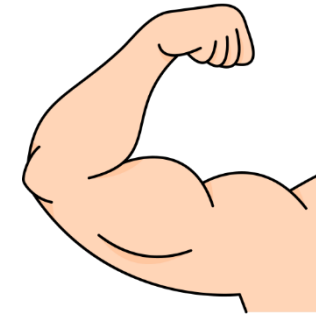
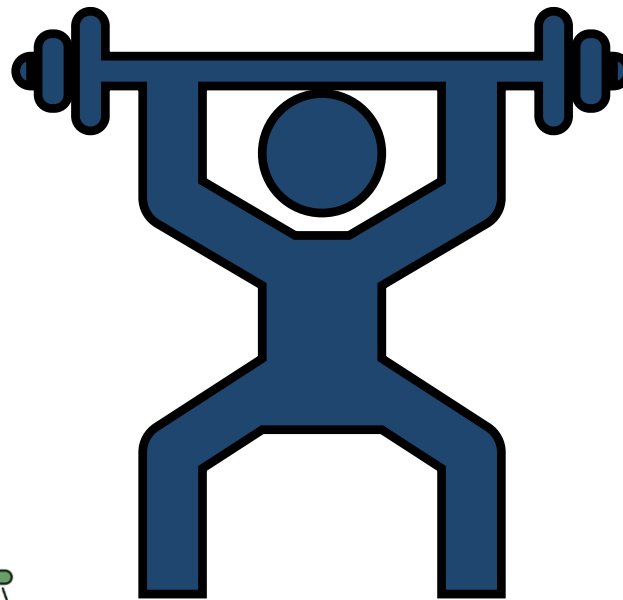
WER RASTET, DER ROSTET



Kraft – warum trainieren?



Stimmung und Psyche

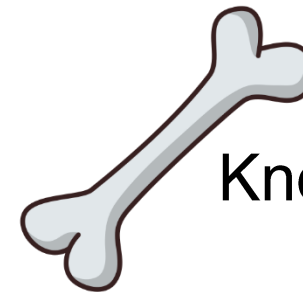


Muskelmasse
und -kraft

Vorbeugung
und Therapie
von Arthrose



Gleichgewicht
und Stabilität



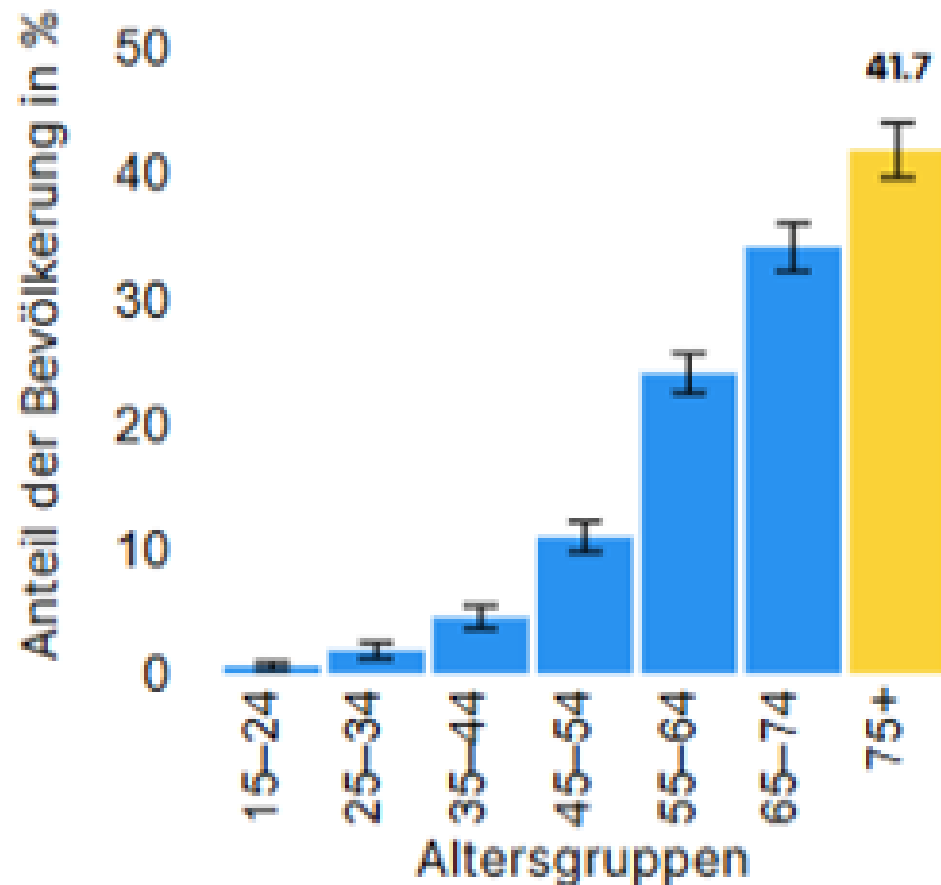
Knochendichte

Bild: www.freepik.com

Kraft – wie viel ist im Alltag nötig?

Tätigkeit	Angewendete Kraft
500 g anheben	1 kg
5 kg anheben	6,5 kg
Staubsauger stossen	3,5 kg
Rasenmäher stossen	18 kg
Kühlschrank öffnen	4,5 kg
Autotür öffnen	6,5 kg
Tür vom Sportzentrum öffnen	7,5 kg

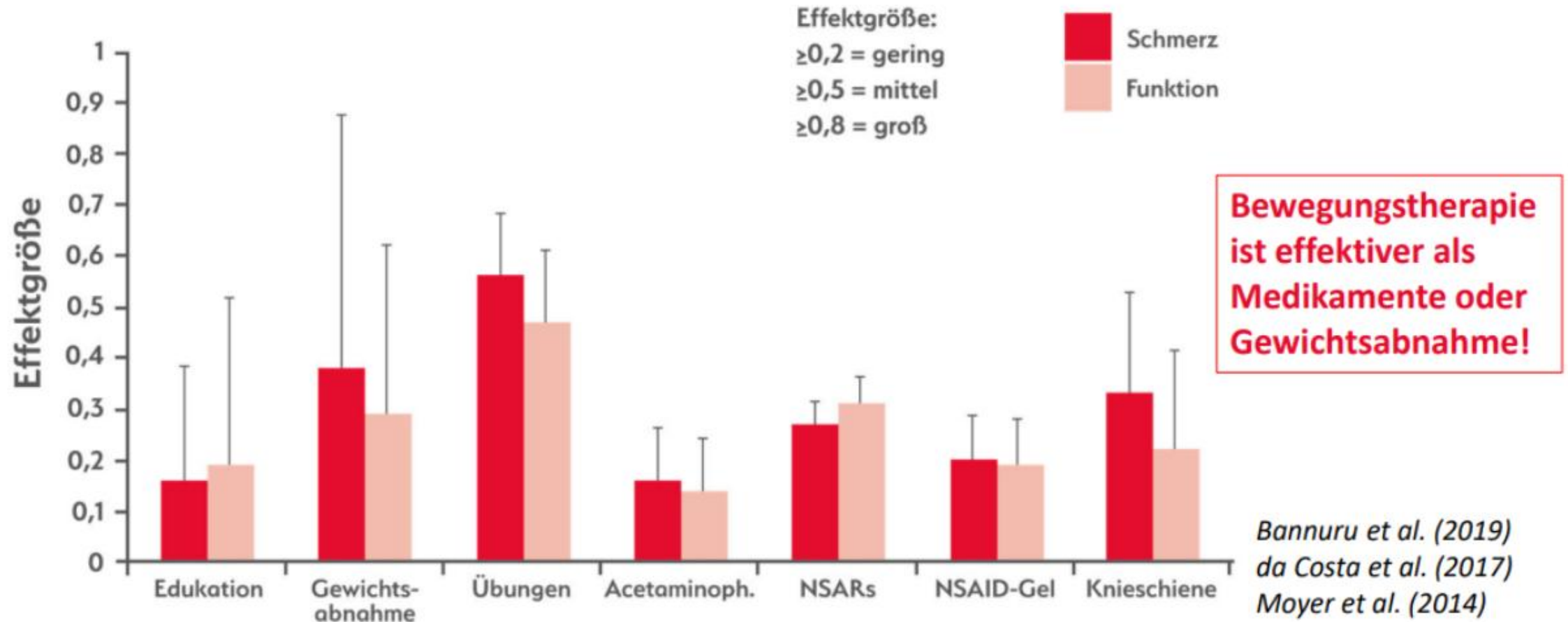
Arthrose und Arthritis in der Schweiz 2022



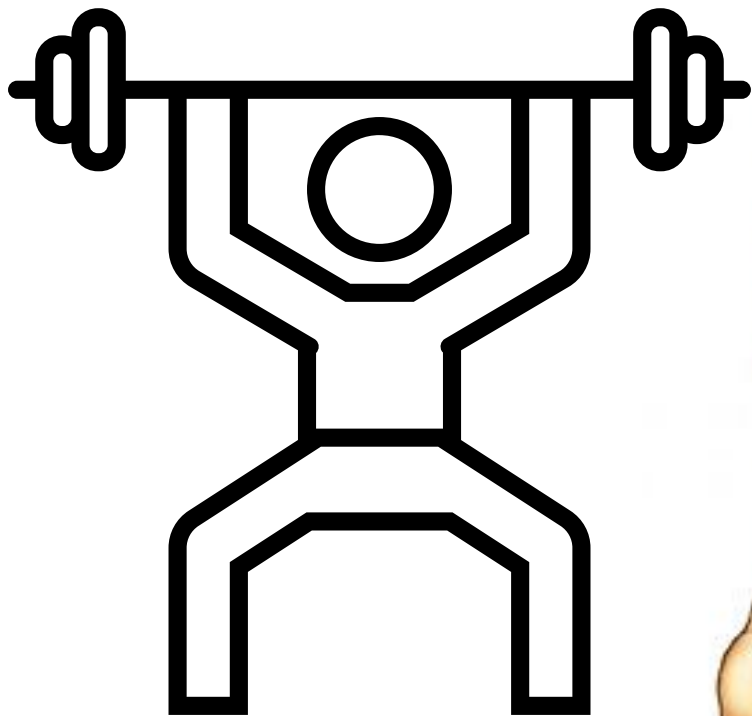
Datenerhebung Monitoringsystem des Bundesamts für Gesundheit (BAG):

- 13 % der Gesamtbevölkerung
- Frauen häufiger betroffen als Männer
- 35.2 % der über 75-Jährigen

Behandlungseffekte



Krafttraining bei Arthrose?



GLA:D® Schweiz Programm Mit Arthrose gut leben

Arthrose ist eine der häufigsten Erkrankungen in der Schweiz und weltweit. Als Behandlung empfehlen internationale Richtlinien von entsprechenden Fachgesellschaften (EULAR und OARSI) für Knie- und Hüftarthrose eine Kombination aus Beratung und Instruktion, Übungen und – falls nötig – Gewichtskontrolle*.



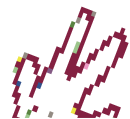
Bild: www.glad.ch

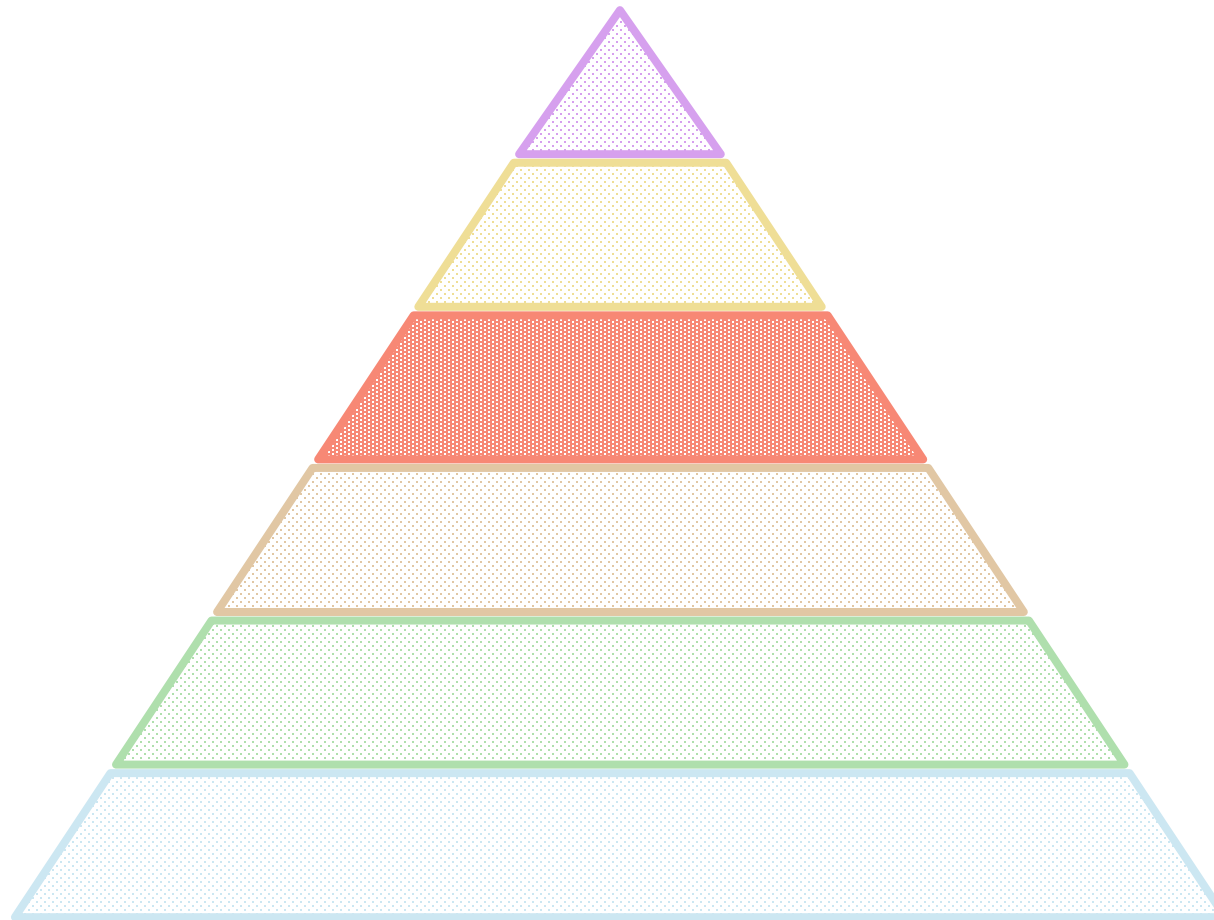
Kraft – wie trainieren?

- Regelmässig
→ 2–3-mal pro Woche
- Erholung
→ 48 Stunden
- Hohe Intensität
→ für Effektivität und Effizienz



Bild: www.hepa.ch





Protein – Baustein für kräftige Muskeln



Bild: www.chefsculinar.de

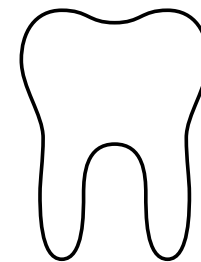
Protein – Beispiel zur Deckung des Proteinbedarfs

- Frühstück:
60 g Getreideflocken, 180 g Joghurt, 120 g Beeren, 25 g Nüsse (20 g)
 - Mittagessen:
120 g Fleisch, 150 g Reis gekocht, 120 g Gemüse (31 g)
 - Zvieri:
120 g Frucht (1 g)
 - Abendessen:
100 g Vollkornbrot, 45 g Käse, 120 g Salat mit 1 TL Rapsöl (23 g)
- (Total: 75 g)

Protein – mögliche Herausforderungen



Geschmackssinn



Kauprobleme

Protein – Lösungsansätze

- zu jeder Mahlzeit
- kombinieren für höhere biologische Wertigkeit
- gezielter Einsatz von High Protein Produkten



Bild: www.chefsculinar.de

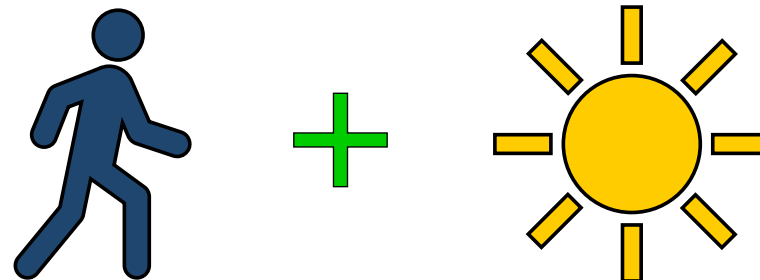
Protein – Beispiele für hochwertige Kombinationen

Lebensmittel-	Kombination	Menüideen
Ei	+ Getreide	Omeletten
Ei	+ Kartoffel	Gnocchi, Spiegelei mit Rösti
Milchprodukte	+ Getreide	Birchermüesli, Käsebrötchen, Milchreis
Milchprodukte	+ Kartoffel	Gschwellti mit Käse
Hülsenfrüchte	+ Getreide	Bohneneintopf mit Ebly, Hummus mit Vollkorncrackern
Hülsenfrüchte	+ Kartoffel	Linsensuppe mit Kartoffeln

Mikronährstoffe für starke Knochen

- Calcium
 - 1000 – 1200 mg pro Tag
 - Milchprodukte, Mineralwasser, calciumangereicherte Pflanzendrinks
- Vitamin D
 - abnehmende Eigenproduktion in der Haut
 - in Nahrungsmitteln nur in kleinen Mengen vorhanden (Ei, Fisch, Pilze)
 - ab 60 Jahren täglich 800 IU (20 µg) einnehmen

► und nicht zu vergessen:





Stoffwechsel und Energiehaushalt

Je älter man wird, ...

- ... desto langsamer wird der Kreislauf des Körpers
- ... desto weniger zwingt einen der Alltag zur Bewegung

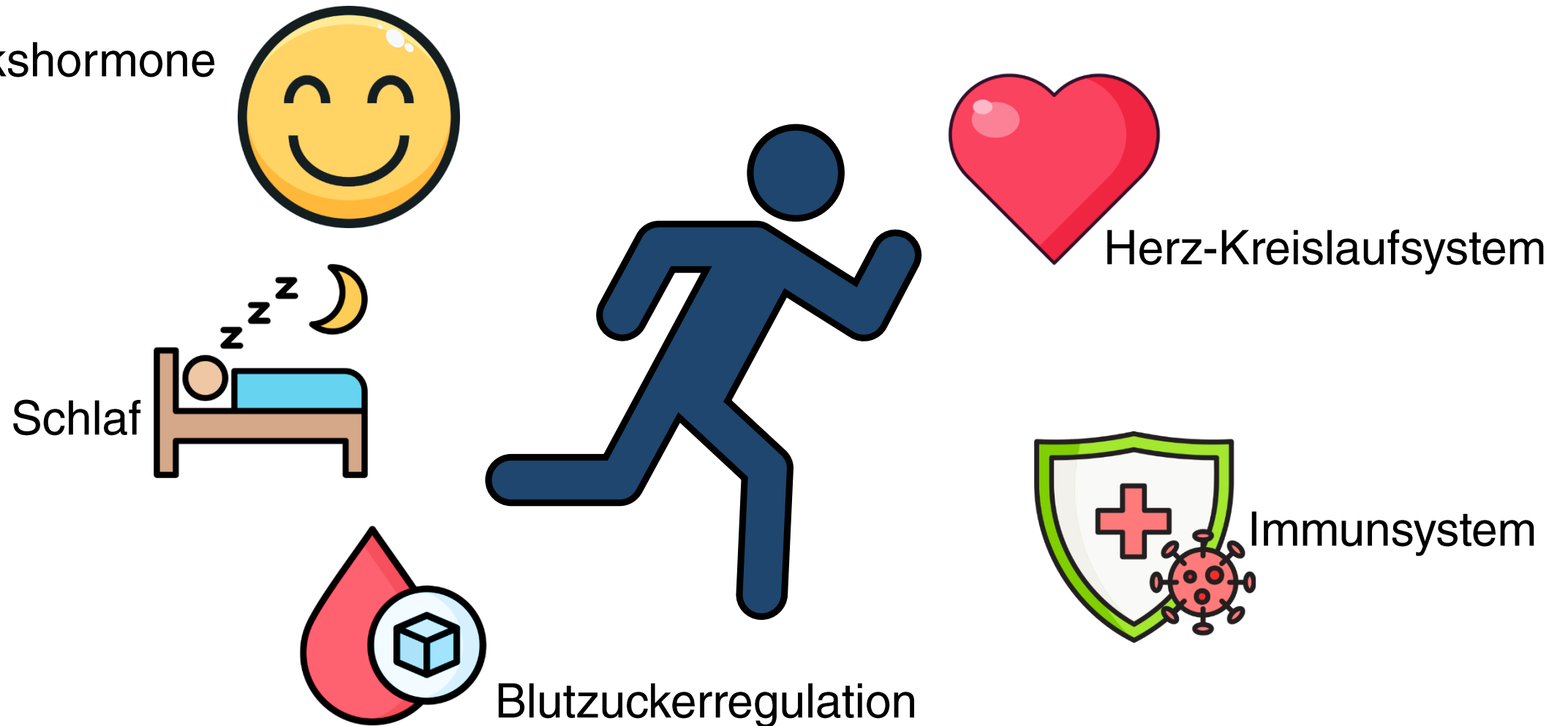


Bild: www.freepik.com

... desto weniger zwingt einen der Alltag zur Bewegung



Ausdauer – warum trainieren?

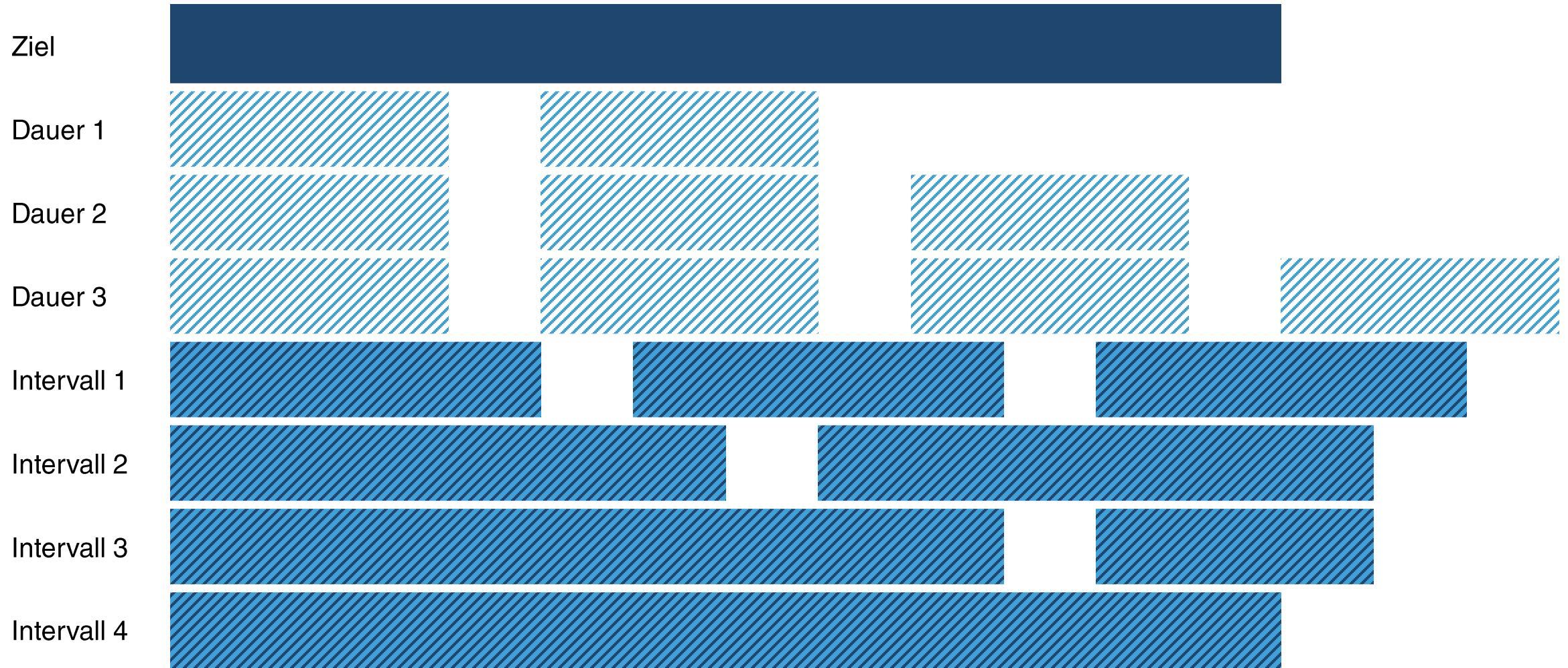


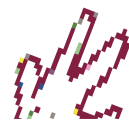
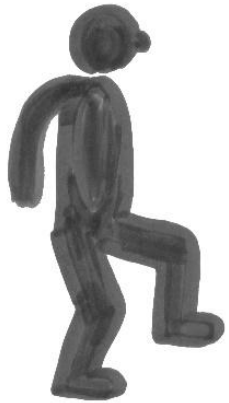
Ausdauer – wie oft trainieren?

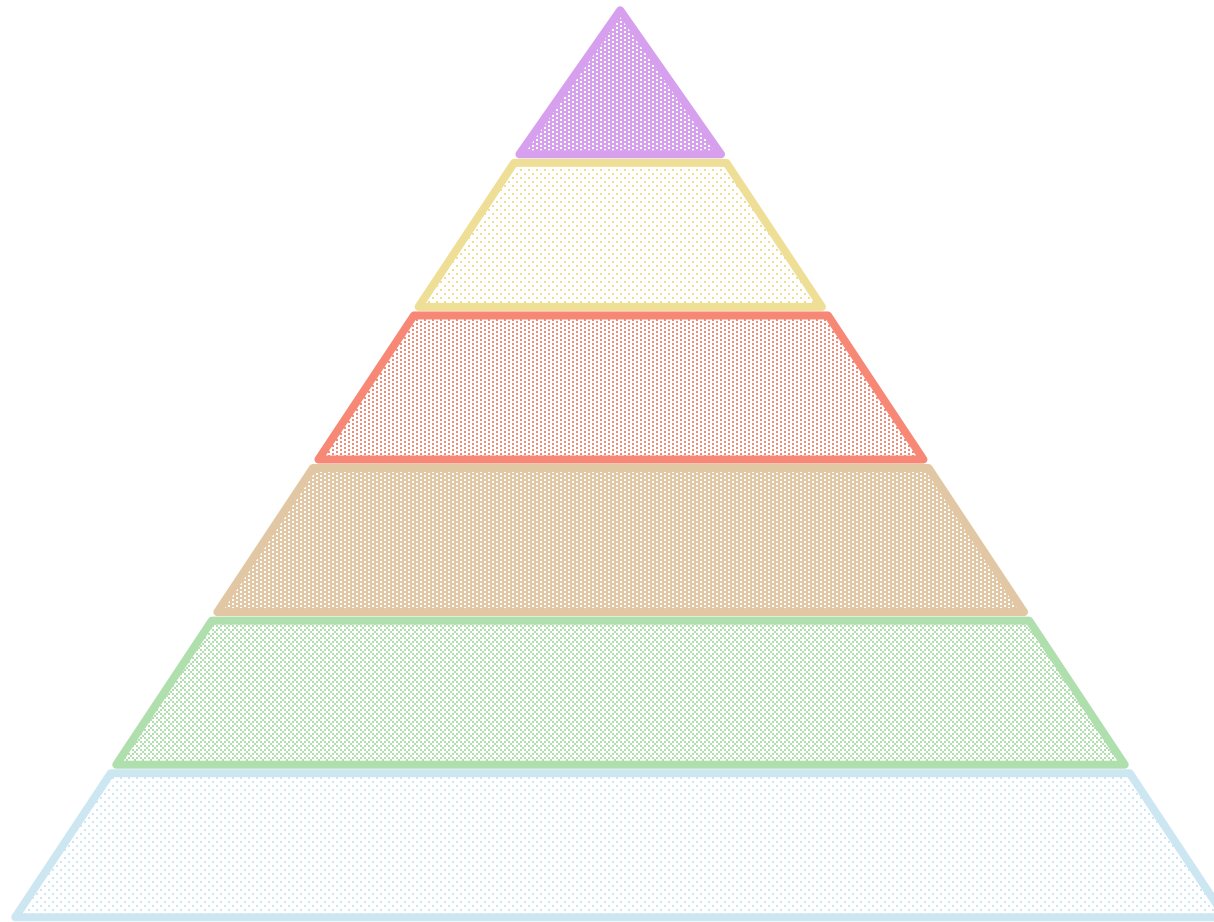


Bild: www.hepa.ch

Ausdauer – Trainings-Aufbau





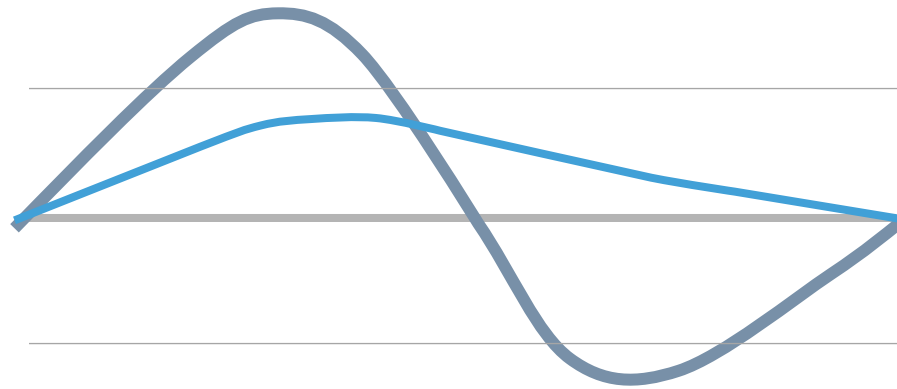


Kohlenhydrate – vielseitiger Energielieferant



Bild: www.chefsculinar.de

Kohlenhydrate, Blutzucker und Insulin



- raffiniert oder intensiv verarbeitet
- isoliert
- flüssige Konsistenz
- natürlich oder wenig verarbeitet
- kombiniert
- feste Konsistenz

Kohlenhydrate – Empfehlungen

- Portionen regelmässig über den Tag verteilen
- Menge dem Bedarf anpassen
- Vollwertige, naturbelassene Quellen bevorzugen
- Konsumieren mit Protein, gesundem Fett und Gemüse



Bild: www.chefsculinar.de



Beweglichkeit und Gleichgewicht

Je älter man wird, ...

- ... desto steifer werden die Gelenke, Muskeln und Sehnen
- ... desto weniger Sensoren nehmen Reize wahr
- ... desto langsamer erfolgt die Reizweiterleitung
- ... desto langsamer werden die Reize verarbeitet
- ... desto länger braucht der Körper um zu reagieren
- ... desto weniger zwingt einen der Alltag zur Bewegung



Bild: www.freepik.com

Beweglichkeit

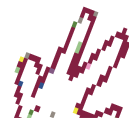
- Trainieren im Alltag
- Trainieren im Sport:
Bewegung vom Arbeitsplatz ersetzen

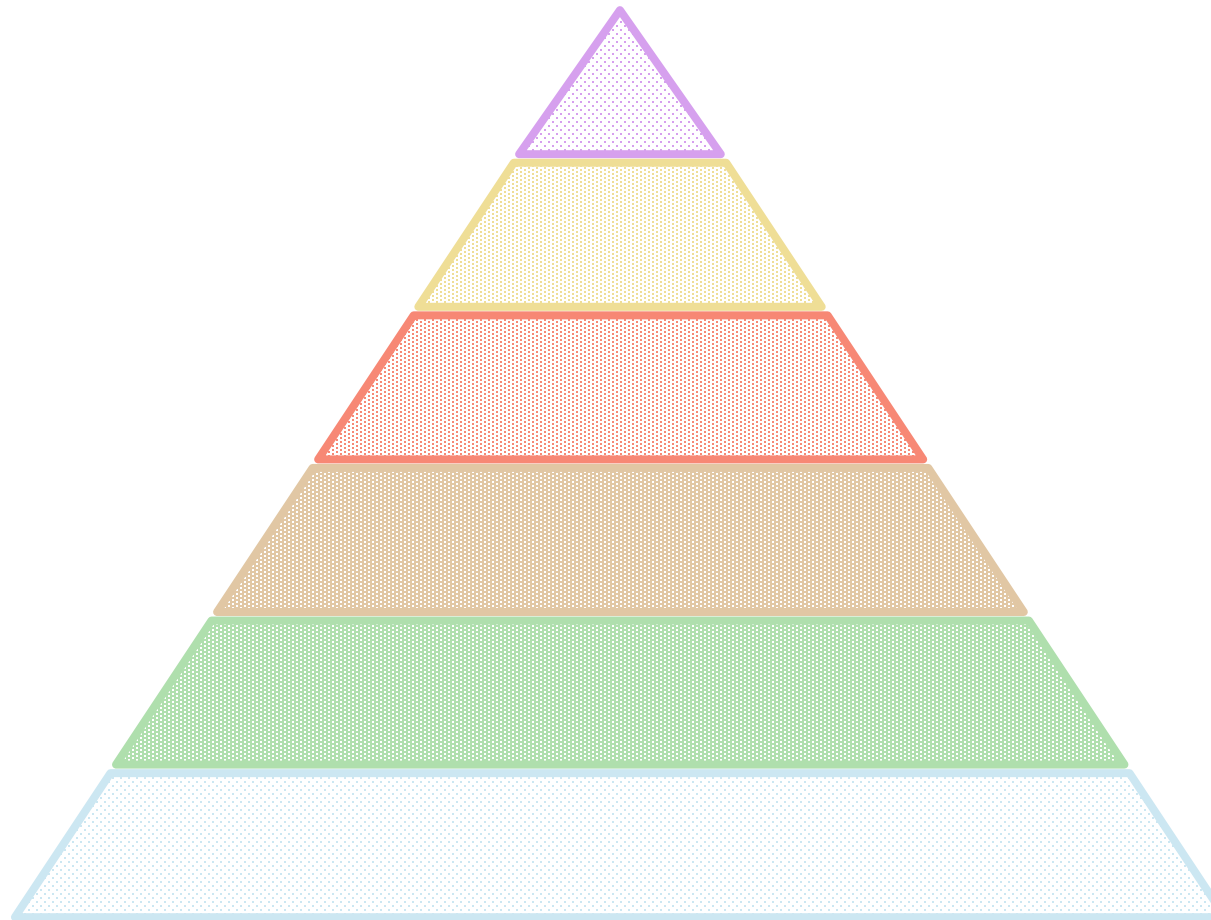


Wiederholungen



Bild: www.freepik.com





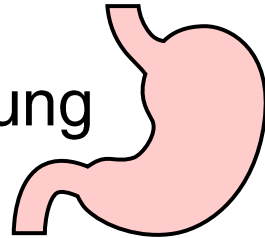
Nahrungsfasern – für die innere Balance



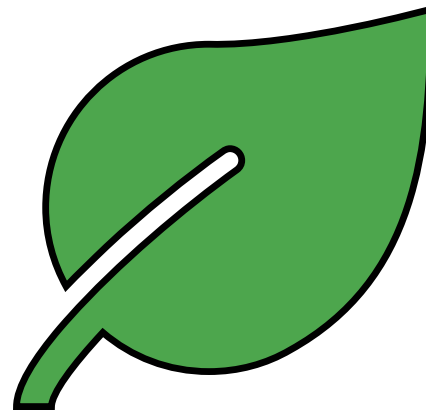
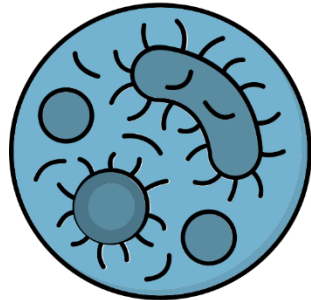
Bild: www.chefsculinar.de

Nahrungsfasern – vielfältige Wirkungsweise

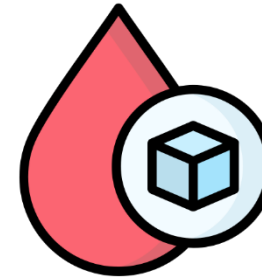
Sättigung



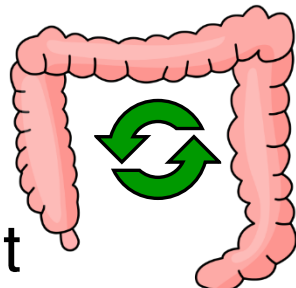
Darmmikrobiom



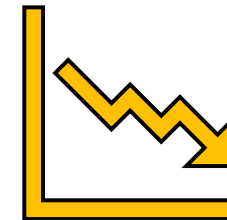
Blutzuckerkurve



Darmschleimhaut



Cholesterinspiegel



Nahrungsfasern – Empfehlung

- mind. 30 g pro Tag
- 5 Handvoll Gemüse, Salat und Früchte pro Tag
- Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse regelmässig einplanen
- genug trinken!



Bild: www.chefsculinar.de

Flüssigkeit – Durstlöscher im Fokus



Bild: www.freepik.com

Flüssigkeit – Trinkplan-Varianten

	1 grosse Flasche	3 kleine Flaschen	zu jeder Mahlzeit
Frühstück			
Znüni			
Mittagessen			
Zvieri			
Abendessen			
Spätimbiss			

Bild: www.freepik.com

Zusammenfassung Bewegung

- Den Körper brauchen, sonst baut er sich ab
Mindestens 30 Minuten Bewegung täglich, im Alltag oder beim Sport
- Lieber täglich moderat als einmal pro Woche intensiv
Regelmässigkeit ist entscheidend
- Bewegung soll Freude bereiten
Abwechslung macht das Training interessanter
- Auf den Körper hören (Ampelprinzip)
Ausreichend Erholungszeit nach der Belastung einplanen



Zusammenfassung Ernährung

- Regelmässig essen
3 bis 5 Mahlzeiten pro Tag
- Menüs aus 3 Komponenten zusammensetzen
Protein, Stärke und Gemüse, Salat oder Früchte
- Frisch und abwechslungsreich kochen (lassen)
und das Essen liebevoll anrichten
- Sich Zeit nehmen fürs Essen,
mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen und geniessen
- möglichst oft in netter Gesellschaft essen



Bild: www.freepik.com

Danke fürs Mitmachen,
bleiben Sie gesund und fit und geniessen Sie das Leben!



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.