



**touring**

Sonderheft

#4 | 2023

# Santé

## **VITAMIN D**

Wichtig für  
die Gesundheit

## **ERSCHÖPFUNGSGEFÜHL**

Bewusst essen  
für mehr Energie

## **DIÄTEN**

Was bringen  
sie wirklich?



*Halten vegane Burger, was sie versprechen?*

***Der TCS testet vegane Burger.***



## Sparen beim

# Weihnachts-Shopping

Jedes Jahr die gleiche Frage: Was schenke ich zu Weihnachten? Mit TCS Benefits können Sie immer doppelt Freude schenken – Ihren Liebsten und sich selbst! Denn mit TCS Benefits geniessen Sie beim Weihnachts-Shopping nicht nur besondere Momente, sondern profitieren auch von exklusiven Weihnachtsangeboten und -rabatten.

Entdecken Sie in dieser besinnlichen Zeit die speziellen Weihnachtsaktionen unserer Partner. Von Elektronik über Kosmetik bis hin zu Mode und Accessoires – mit TCS Benefits gestalten sich Ihre Weihnachtseinkäufe noch lohnender.



5% Cashback

**MANOR**

**Grenzenloses Shoppingvergnügen**  
Der Manor Onlineshop bietet Ihnen eine grosse Vielfalt an ausgesuchten Produkten zu Weihnachten: Bekleidung, Uhren, Schmuck, Spielwaren, Papeterie, Gepäck, Wein und vieles mehr. **Als TCS-Mitglied erhalten Sie 5% Cashback.**



3.5% Cashback

**MediaMarkt**

**Innovative Produkte entdecken**  
Kaufen Sie Ihre Produkte (Smartphone, Computer, Haushaltsgeräte, Spielzeug) zu Weihnachten im MediaMarkt Onlineshop zu absolut fairen Preisen. **Als TCS-Mitglied profitieren Sie zudem von 2% Cashback auf Ihren Einkauf.**



8% Cashback

**smartphoto**

**Alles rund ums Foto**  
Smartphoto ermöglicht Ihnen, einfach und direkt online das Beste aus Ihren schönsten digitalen Weihnachtsfotos herauszuholen. **Als TCS-Mitglied profitieren Sie von 8% Cashback.**

## Weihnachts-Shopping

Lassen Sie sich von den festlichen Deals inspirieren und verwandeln Sie Ihr Weihnachts-Shopping in ein wahres Sparfest.

Themen

- |    |   |    |   |    |   |
|----|---|----|---|----|---|
| 4  | <b>Fleischlose Burger</b><br>Nicht immer gesünder | 12 | <b>Erschöpfungsgefühl</b><br>Bewusst essen für mehr Energie | 16 | <b>Wer mobil ist, bleibt im Alter länger selbstständig</b>                |
| 7  | <b>Vitamin D</b><br>Wichtig für die Gesundheit    | 14 | <b>Schimmelpilzallergie</b><br>Richtiges Lüften ist wichtig | 18 | <b>Zelten bei Kälte</b><br>Ausreichend Kalorien und Flüssigkeit einnehmen |
| 10 | <b>Diäten</b><br>Was bringen sie wirklich?        |    |   |    |   |

### EDITORIAL



**H**eute halten Sie den ersten Vergleichstest des TCS zum Thema Gesundheit in der Hand. Damit stellt sich bei Ihnen sicher die Frage:

#### Warum testet der TCS vegane Burger?

Tatsächlich ist der TCS schon seit langem im Gesundheitsmarkt engagiert: Seit 1958 gibt es den ETI Reiseschutz und seit über 50 Jahren hat der TCS ein eigenes Ärzteteam, das seinen Mitgliedern in Not in medizinischen Fragen zur Seite steht. Seit drei Jahren erhalten Sie rasche niederschwellige Hilfe zu verschiedenen medizinischen Themen über die Internetplattform TCS-MyMed.ch. Und seit letztem Jahr retten wir mit unserer Ambulanzgesellschaft TCS Swiss Ambulance Rescue schweizweit Leben.

Konsumentenschutz ist eine wichtige Aufgabe für uns und auch bei Ihrer täglichen Gesundheit möchten wir Ihnen die gewohnte TCS-Qualität bieten.

Deshalb vergleicht der Touring Santé Produkte auf ihre Gesundheitsaspekte. Ernährung

hat einen grossen Einfluss auf die Gesundheit und vegane Burger sind ein neues Produkt. Erfüllen sie die gesundheitlichen Ansprüche, die Sie an Ihre Ernährung stellen? Halten vegane Burger, was sie versprechen?

Aus diesem Grund halten Sie den ersten Ernährungs- und Gesundheitstest von TCS und Euroconsumers in Ihren Händen.

Euroconsumers testet Produkte aus allen Bereichen, die Teil des täglichen Lebens von Familien sind. Die Tests von Euroconsumers sind unabhängig, international und von hoher technischer Expertise. Sie ermöglichen den Konsumenten – also ihnen – bei ihren Einkäufen einen gut informierten Entscheid zu treffen.

In einem globalisierten Markt ist es sinnvoll, gemeinsame Vergleichstests für mehrere Länder durchzuführen. Aus diesem Grund vereint Euroconsumers seit 20 Jahren Verbraucherorganisationen in Europa, um gemeinsam wichtige und anspruchsvolle Vergleichstests durchzuführen.

Der Vergleichstest für vegane Burger wurde vom TCS initiiert und von Euroconsumers durchgeführt. Expertin für vegane Burger ist Stephanie Bonnewyn. Sie ist Ernährungsexpertin und hat mit dem TCS Team diesen Test realisiert.

Herzliche Grüsse  
Bernhard Bieri, Direktor  
Geschäftsbereich Club

### MÖCHTEN SIE MEHR DAVON?

Wünschen Sie sich mehr Vergleichstests, mehr Anleitungen, mehr Leitfäden zum Schutz Ihrer Gesundheit? Wir haben einige Fragen, die wir Ihnen dazu stellen möchten, um Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen. Helfen Sie uns und sagen Sie uns Ihre Meinung. Folgen Sie dazu einfach diesem QR-Code.



[feedback.tcs.ch/UmfrageSante](https://feedback.tcs.ch/UmfrageSante)



Impressum Touring Santé: **Herausgeber:** Touring Club Schweiz, Postfach 820, 1214 Vernier (GE); **Chefredaktion:** Verlag Touring in Kooperation mit Life Science Communication AG und TCS MyMed; **Cover Credits Foto:** Getty Images / Claudia Totir; **Layout:** cr Werbeagentur AG; **Korrespondenzadresse:** Verlag Touring, Poststrasse 1, 3072 Ostermundigen, +41 58 827 35 10, [verlag@tcs.ch](mailto:verlag@tcs.ch); **Auflage:** Deutsche Ausgabe: 684 547 Ex., **Totalauflage:** 1 040 575 Ex.; **Leiter Verlag:** Cumi Karagülle; **Projektleitung:** Roger Müller; **Inserate:** Roger Müller, Cédric Martin. Alle Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangte Manuskripte wird jede Haftung abgelehnt. **Herstellung:** CH Media Print AG, Neumattstrasse 1, 5000 Aarau, 058 200 42 64.



# Fleischlose Burger und pflanzliche Gemüsepatties

## Pflanzlich, aber nicht immer gesünder

Mehr pflanzliche Lebensmittel zu essen bedeutet nicht automatisch, sich auch gesünder zu ernähren. Fleischlose Burger sind ein Beispiel dafür: Sie gehören zur Kategorie der ultraverarbeiteten Lebensmittel und sind daher bestenfalls für den gelegentlichen Verzehr geeignet. Gemüsepatties hingegen schneiden besser ab, auch wenn die meisten von ihnen zu salzig sind. Wir werfen einen Blick auf ausgewählte Produkte aus dem Supermarkt.

Immer mehr Menschen treffen bewusst die Entscheidung, ihren Fleischkonsum zu reduzieren oder sogar gänzlich darauf zu verzichten. Die Gründe dafür sind vielfältig: sei es aus gesundheitlichen Gründen, aus persönlichen Überzeugungen oder aus Gründen des Tier- und des Umweltschutzes. In der Regel sind dies junge, wohlhabende Leute, die vor allem in urbanen Gebieten ansässig sind und in der Deutschschweiz leben. Nach Angaben von Swissveg leben etwa 5% der Bevölkerung vegetarisch oder vegan, während ein Viertel der Schweizerinnen und Schweizer sich als flexitarisch bezeichnet, was bedeutet, dass sie gelegentlich Fleisch konsumieren.

Gerade auch deshalb ist die Branche der Fleischalternativen auf dem Vormarsch: vegetarische Burger, Würstchen, Schnitzel und Nuggets erobern je länger je mehr die Regale der Supermärkte. Die Auswahl ist vielfältig und schon heute ist jeder sechste Burger mittlerweile vegetarisch! Kein Wunder, wenn man bedenkt, dass die Schweiz hinter Grossbritannien und den Niederlanden der drittgrösste Verbraucher dieser Alternativ-Produkte in Europa ist.

### Nachhaltiger und gesünder?

Es handelt sich hierbei nicht nur um eine Modeerscheinung, sondern vielmehr um eine Erkenntnis: Der Fleischkonsum in der Schweiz überschreitet die empfohlenen Mengen um das Dreifache. Fast 30 % unserer Umweltbelastung sind auf die Ernährung zurückzuführen. Die Reduzierung von rotem Fleisch zugunsten von pflanzlichen Alternativen trägt somit dazu bei, Treibhausmissionen zu senken.

Zu einem vernünftigeren Fleischkonsum zurückzukehren ist eine Selbstverständlichkeit, sowohl für die Umwelt als auch für unsere Gesundheit, und die Vorteile sind unbestritten. Allerdings bedeutet eine Umstellung auf pflanzliche Lebensmittel nicht automatisch, dass man sich auch gesünder ernährt. Fertige pflanzliche Alternativen zu Fleisch sind in den meisten Fällen ultra-verarbeitet. Dieser Begriff bezeichnet Lebensmittel, die im Laufe des Produktionsprozesses zahlreiche Verarbeitungsschritte durchlaufen haben. Sie zeichnen sich durch eine lange Zutatenliste aus, enthalten Zusätze wie Farbstoffe, Texturierungsmittel und Emulgatoren, die einzig und allein hinzugefügt werden, um das Lebensmittel appetitlicher und eben fleischähnlicher zu machen.

Studien haben mittlerweile bestätigt, dass ein hoher und häufiger Verzehr von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Dies äussert sich in Fettleibigkeit und kardiometabolischen Risiken sowie einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes und zahlreiche Krebsformen.



**Heura Burger Chorizo Style**  
Testsieger Vegi-Burger

Erzielter Score: gute Qualität, 71

**Pro:** Nutri-Score A, gute Zusammensetzung und gute Bewertung bei der Verkostung. Allerdings muss man den «Chorizo» Geschmack mögen

**Kontra:** Es bleibt ein ultra-verarbeitetes Produkt, das nur gelegentlich verzehrt werden sollte



**Karma Veggie Patties**  
Testsieger Gemüsepatties

Erzielter Score: Top-Qualität, 85

**Pro:** Nutri-Score A, gute Zusammensetzung und keine Zusatzstoffe wie die meisten anderen Gemüsepatties

**Kontra:** Keine Eisen- und Vitamin-B12-Ergänzung für Veganer



**V-LOVE Vegetable Burger**  
Testsieger Gemüsepatties

Erzielter Score: Top-Qualität, 85

**Pro:** Nutri-Score A, gute Zusammensetzung und keine Zusatzstoffe, sehr beliebt bei der Verkostung

**Kontra:** Keine Eisen- und Vitamin-B12-Ergänzung für Veganer, nicht genug Protein

Bezeichnung	Gewicht (g)	Nährwert	Beschreibung Inhaltsstoffe	Zusatzstoffe	Grad der Verarbeitung	Zusammensetzung	Geschmack	Preis Fr / 100 g	Gesamtpunktzahl (von 100)	
<b>Burger mit Fleischimitat</b>										
Heura	Burger Chorizo Style	220	A	★★★★★	★★	★★	★★★★★	★★★★★	2,70	71
Coop Delicorn	Burger BBQ	200	A	★★★★★	★★★	★	★★★★	★★★★★	1,88	70
Migros Cornatur	Burger	200	C	★★★★★	★★	★★	★★★★	★★★★	1,88	55
Garden Gourmet	Sensational Burger	226	A	★★★★★	★★	★★	★★★★	★★★★	2,88	51
Unconventional	Vegan Burger Tomato	220	C	★★★★★	★★	★	★★★★	★★★★	1,80	48
Beyond Meat	Beyond Burger	226	D	★★★	★★	★	★★★★★	★★★★★	2,63	48
Aldi Just Veg!	Burger	140	D	★★★	★★★	★★	★★	★★	1,49	45
Lidl Vemondo	Vegan Burger	227	A	★★★	★★★	★★	★★	★	1,74	40
Migros V-Love	Planted-Based Burger	220	B	★★★★★	★★	★	★★	★★	2,70	40
Coop Prix Garantie	Vegan Burger	227	D	★★★	★★	★	★★★★★	★★★★★	1,74	40
Green Mountain	Planted-Based Burger	230	D	★★★★★	★★	★	★★★★★	★★★★★	3,02	35
Mein Veggie Tag	The Wonder Burger	227	D	★★★	★★	★	★★	★★★★	1,74	35
<b>Gemüsepatties</b>										
Migros V-Love	Planted-Based Vegetable Burger	240	A	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★	★★★★★	1,96	85
Coop Karma	Veggie Patties vegan	190	A	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★	★★★★★	1,95	85
Lidl Vemondo	Vegetarische Gemüsescheiben	200	A	★★★★★	★★★★★	★★	★★★★★	★★★★	1,50	72
Migros Bio	Kale-Burger	180	B	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★	★★★★★	2,61	62
Bio Natura	Burger Spinat und quinoa	180	B	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★	★★	2,22	60
Alnatura	Rote Linsen Burger Vegan	160	C	★★★	★★★★★	★★★★★	★	★★	2,47	50
Aldi Just Veg!	Vegan Burger	200	B	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★	1,50	48

■ Top-Qualität 
 ■ Gute Qualität 
 ■ Mittlere Qualität 
 ■ Schlechte Qualität 
 ★★★★★ Sehr gut 
 ★★★★ gut 
 ★★★ durchschnittlich 
 ★★ mangelhaft 
 ★ schlecht

Preis pro 100 Gramm bezieht sich auf den mittleren Ladenpreis

## Unsere Analyse

Für diejenigen, die sich bereits pflanzlich ernähren oder eine pflanzlichere Ernährung in Erwägung ziehen, stellt sich die Frage: Sind handelsübliche Alternativprodukte ein gesunder und schmackhafter Fleischersatz? Um dies herauszufinden, haben wir im Supermarkt 12 fleischähnliche Burger und 7 Gemüsepatties ausgewählt und uns diese genauer angeschaut.

Die Ergebnisse sind ziemlich enttäuschend – vor allem bei den Burgern. In dieser Kategorie schneiden nur zwei Produkte gut ab: Heura Chorizo Style und Coop Delicorn, BBQ-Burger. Die Gemüsepatties schneiden insgesamt besser ab: Sie enthalten wenig oder gar keine Zusatzstoffe und sind weniger künstlich. Hier sind die Patties von Migros V-Love, Coop Karma und Vemondo von Lidl besonders erwähnenswert.

Alle Burger können als ultrahochverarbeitet eingestuft werden, während Gemüsepatties wesentlich natürlicher sind. Tatsächlich müssen die Hersteller nämlich eine raffinierte Rezeptur mit verschiedenen Zutaten entwickeln, um das Aussehen und die Textur von Fleisch zu imitieren. Die Liste der Zutaten kann daher sehr lang werden, denn Zusatzstoffe und Aromen sind notwendig, um eine Fleischersatz-Bulette zu formen. Dies trifft hingegen nicht auf die Gemüsepatties zu, da sie einen gewissen Anteil an Gemüse enthalten.

Um Fleisch optimal zu ersetzen, sollte ein Alternativprodukt auch ausreichend Protein liefern. Dieses Kriterium erfüllten alle untersuchten Burger. Im Gegensatz dazu enthielt nur die Hälfte aller untersuchten Gemüsepatties Protein, und auch das nicht in ausreichender Menge.

Fleisch liefert auch lebenswichtige Nährstoffe, die ausgeglichen werden müssen, wenn es nicht auf dem Speiseplan steht. Dies gilt insbesondere für Veganer. Deshalb sollten vegetarische Produkte mit Vitamin B12 und Eisen angereichert sein, was jedoch viel zu selten der Fall ist. Ebenfalls ist festzustellen, dass mehr als die Hälfte der Produkte zu viel Fett enthält. Einige Produkte sind dabei genauso fetthaltig

wie eine Wurst. Weiter ist bei einem Viertel der Alternativprodukte der Gehalt an gesättigten Fettsäuren zu hoch. Gleiches gilt auch für den Salzgehalt: Bei mehr als der Hälfte der Produkte ist dieser zu hoch.

Die Berechnung des Nutri-Scores liefert ebenfalls aufschlussreiche Ergebnisse. Der Nutri-Score ist eine Bewertungs-Information über die Produkte, welche auf allen Verpackungen stehen sollte, damit die Konsumentinnen und Konsumenten im Laden eine informierte Wahl

### MÖCHTEN SIE MEHR DAVON?

Wünschen Sie sich mehr Vergleichstests, mehr Anleitungen, mehr Leitfäden zum Schutz Ihrer Gesundheit? Wir haben einige Fragen, die wir Ihnen dazu stellen möchten, um Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen. Helfen Sie uns und sagen Sie uns Ihre Meinung. Folgen Sie dazu einfach diesem QR-Code.



[feedback.tcs.ch/UmfrageSante](https://feedback.tcs.ch/UmfrageSante)

treffen können. Während mehr als die Hälfte der Produkte gut bewertet ist (A oder B), weisen einige einen Score von D auf. Allgemein lässt sich festhalten, dass Gemüsepatties im Vergleich besser abschneiden als Burger.

Die Überprüfung der Etiketten der Ersatzprodukte ist beruhigend, da alle gesetzlichen Anforderungen erfüllt sind. Gleichwohl könnten diese Etiketten weiter optimiert werden, indem sie zusätzliche Details enthalten, wie beispielsweise den Nutri-Score oder den Gehalt an Ballaststoffen im Nährwertprofil. Bedauerlicherweise fehlen diese Informationen bei Produkten wie Beyond Meat, dem Burger von Aldi Just Veg! und The Wonder Burger von Mein Veggie Tag.

Die Produkte wurden auch auf ihren Geschmack getestet, da die Akzeptanz eines Produkts von grosser Bedeutung ist, um es in den Ernährungsgewohnheiten der Konsumierenden zu verankern. Klar ist: Die Burger sind keinesfalls mit einem Rinderhacksteak vergleichbar.

Nichtsdestotrotz stachen Beyond Meat und Coop Delicorn heraus und wurden positiv bewertet. Bei den Gemüsepatties erfreute sich Migros V-Love besonderer Beliebtheit.

Leider haben zahlreiche Produkte den Test nicht bestanden, sei es aufgrund ihres niedrigen Nutri-Scores, einer unzureichenden Nährstoffzusammensetzung (Proteine, Vitamin B12, Eisen, Fette) oder weil der Geschmack enttäuschte. Diese Produkte fallen in die Kategorie mit einem Score von unter 50 und werden daher nicht empfohlen. Preislich sind die Produkte zwar günstiger als noch vor einigen Jahren, können aber im Vergleich um fast das Doppelte variieren.

### Übrigens...

Um nachhaltiger zu essen, sollten wir mehr pflanzliche Lebensmittel in unsere Ernährung integrieren - das ist eine Frage des gesunden Menschenverstands. Ob man das Fleisch vollständig vom Teller verbannt, ist eine persönliche Entscheidung und für einen vernünftigen Konsum nicht nötig. Bei unserem Rundgang durch die Supermarktregale wurde uns auch bewusst, wie vielfältig das Angebot an Produkten ist, und dies kann zweifellos das Leben erheblich erleichtern. Allerdings sind nicht alle Produkte empfehlenswert. Einige Burger und Gemüsepatties haben jedoch gute Bewertungen erhalten und können daher gelegentlich Teil unserer Ernährung sein. Die Balance liegt in der Vielfalt, und eine vermehrt pflanzliche Ernährung bedeutet vor allem, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte zu bevorzugen.

Unser Online-Dossier ermöglicht es Ihnen, das Thema weiter zu vertiefen.

[www.tcs-mymed.ch](https://www.tcs-mymed.ch)

# Vitamin D: Wichtig für die Gesundheit

FOTO: LIGHTWAVEMEDIA / SHUTTERSTOCK

Vitamin D unterstützt den Kalziumstoffwechsel und stärkt die Knochen. Zudem hat Vitamin D einen direkten Effekt auf die Muskulatur und reduziert das Sturzrisiko. Für ältere Menschen kann deshalb eine zusätzliche Einnahme von Vitamin D nützlich sein.

Der Nutzen einer Vitamin D-Gabe ist bisher primär für die Knochen- und Muskelgesundheit belegt. Viele weitere Organe (z.B. das Herz, das Gehirn und das Immunsystem) tragen ebenfalls Rezeptoren für Vitamin D. Von einem Vitamin D-Mangel spricht man, wenn der 25-Hydroxy-Vitamin D-Spiegel unter 50nmol/l respektive unter 20ng/ml pro Liter liegt.

### Vitamin D Quellen

Vitamin D ist das einzige Vitamin, welches vom Körper selbst synthetisiert werden kann und erfüllt deshalb streng genommen die Definition eines Vitamins nicht. Man spricht daher zunehmend vom D-Hormon.

Durch das Sonnenlicht (ausschliesslich UVB Strahlung) wird in der Haut Vitamin D produziert. Allerdings wird die Bildung von Vitamin D in der Haut von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Im Winter (November bis Mai) reicht die Sonnenintensität in ganz Europa nicht aus um genug Vitamin D in der Haut zu produzieren. Ausserdem reduziert sich mit zunehmendem Alter die Fähigkeit Vitamin D zu produzieren, im Vergleich zu jüngeren Personen, um das 4-fache.

Altersunabhängige Risikofaktoren für einen Vitamin D-Mangel sind dunkler Hautton, Adipositas (Übergewicht), Malabsorption (schlechte Nährstoffaufnahme im Darm), Institutionalisierung und konsequentes Tragen von

Sonnenschutz (wichtig zur Prävention von Hautkrebs). Bei älteren Menschen kommt hinzu, dass sie die direkte Sonnenexposition häufig meiden.

Nahrungsmittel als Quelle für die Vitamin D-Zufuhr sind begrenzt. Grössere Mengen sind vor allem in fettem Fisch (z.B. Lachs, Sardinen oder Makrelen) enthalten. Um eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D über die Nahrung zu erreichen, müssten täglich 2 Portionen fetten Fisch eingenommen werden.

### Wirkung von Vitamin D am Knochen

Vitamin D beeinflusst die Aufnahme von Kalzium im Darm und steuert dessen Einbau in den Knochen. Eine erhöhte Vitamin D-Zufuhr führt somit zu einer Stärkung der Knochen.

### Wirkung von Vitamin D am Muskel

Vitamin D wirkt über einen spezifischen Rezeptor auf die Muskelfaser. Ein ausgeprägter Vitamin D-Mangel führt deshalb zu einer Muskelschwäche. Eine Vitamin D-Supplementierung kann bei Personen mit einem Vitamin D Mangel zur Muskelkräftigung beitragen und somit das Sturzrisiko reduzieren.

Der kombinierte Effekt auf Muskel und Knochen reduziert bei einer täglichen Einnahme von 800 Einheiten Vitamin D das Sturz- und Hüftbruch-

risiko um 30% und hat deshalb eine hohe volksgesundheitliche Relevanz.

### Empfehlungen zur Prävention eines Vitamin D-Mangels

Da der Vitamin D-Mangel weit verbreitet ist und das Sonnenlicht und die Ernährung keine verlässlichen Quellen für eine ausreichende Vitamin D-Versorgung in der Schweiz darstellen, gelten gemäss dem Bundesamt für Gesundheit aktuell folgende Empfehlungen für die Vitamin D-Supplementierung:

ab dem 60. Lebensjahr: 800 IE pro Tag  
2.-59. Lebensjahr: 600 IE pro Tag  
1. Lebensjahr: 400 IE pro Tag

Wichtig: Diese Supplementierung ist gut verträglich und stellt in über 97% der Bevölkerung sicher, dass ein Vitamin D-Mangel behoben werden kann. Eine Vitamin D-Blutspiegelmessung vor Beginn der Supplementierung wird nicht generell empfohlen.

### WEITERE INFORMATIONEN ZU NÄHRSTOFFEN:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

[www.sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)  
[www.tcs-mymed.ch](https://www.tcs-mymed.ch)

# Treppen-, Plattform- und Homelifte: Die idealen Mobilitäts-Helfer

Sie helfen Tausenden von Seniorinnen und Senioren im eigenen Zuhause wohnen zu bleiben.

PUBLIREPORTAGE

**V**or zwanzig Jahren kosteten Treppenlifte noch ein kleines Vermögen. Wenn jemand im Alter oder wegen einer Behinderung nur noch eingeschränkt mobil war, musste er oft in ein Heim oder eine Wohnung umziehen. Das Einfamilienhaus mit Treppen war kaum mehr zu halten. Die Zeiten haben sich geändert, auch dank der Firma Stannah. In der Schweiz stellt längst kein Anbieter mehr Treppenlifte selbst her. Doch bei Stannah werden sämtliche Lifte im Haus des Kunden nach Mass geplant, konfiguriert und installiert. Das Unternehmen führt vier verschiedene Produktlinien im Sortiment.

## Treppenlifte: Ideal fürs Eigenheim

Zunächst einmal sind da die Treppenlifte. Mit ihnen fährt man bequem auf einem Stuhl, der auf Röhren montiert ist – egal, ob die Treppe kurvig oder gerade ist.

## Plattformlifte: Perfekt für innen und aussen

Plattformlifte wiederum bieten bei Aussen- und Innentritten freien Zugang zu öffentlichen und privaten Gebäuden und dienen sowohl Personen mit eingeschränkter Mobilität als auch Rollstuhlfahrerinnen und -fahrern.

## Hebebühnen: Überwinden von wenigen Stufen

Ideal um wenige Stufen zu überwinden. Das macht sie auch für den Warentransport interessant, oder etwa für Eingänge von öffentlichen Gebäuden oder Mehrfamilienhäusern.

## Homelifte: Komfort auch bei wenig Platz

Wo wenig Platz ist für einen Treppenlift, garantiert ein Mini-Homelift Komfort und Sicherheit. Er kommt ohne Schacht aus, ein Durchbruch der Decke genügt. Bei besonders wenig Platz lässt er sich sogar an der Fassade eines Gebäudes installieren.

## In der ganzen Schweiz

Dank der lokalen Organisation kann Stannah in der ganzen Schweiz tätig sein. Die Techniker sind immer schnell vor Ort, um einen Aufzug zu planen, zu installieren oder zu warten. In der Schweiz stammen mehrere tausend Aufzüge von Stannah. Ob es sich um einen Treppenlift, einen Plattformlift, einen Schleuderlift oder einen Wohnungslift handelt, die Techniker des Unternehmens installieren durchschnittlich jeden Tag einen Stannah-Lift in der Schweiz. Sie nehmen immer vor Ort Mass und ermitteln die ideale Lösung für die jeweilige Situation.

## Die Kosten: Viel tiefer, als man denkt

Fragt man Leute, was wohl ein Treppenlift kosten mag, so denken viele an ein Auto der Oberklasse.

**Stannah**

### DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

**Treppenlift:** Treppenlifte sorgen auch bei schmalen oder steilen Wendeltreppen für Bewegungsfreiheit.

**Plattformlift:** Die in verschiedenen Grössen erhältlichen Plattformlifte garantieren eine einfache und sichere Fahrt.

**Mini-Homelift:** Einfach zu bedienender Mini-Homelift mit reduzierten Abmessungen.

DE 044 512 31 03  
FR 021 510 48 38  
IT 091 210 98 10  
www.stannah.ch  
sales@stannah.ch

«Stimmt nicht», sagt Daniel Weibel, der Geschäftsführer von Stannah. «Die Preise beginnen heute bereits bei den Kosten für einen guten Motorroller.» Dadurch können sich die meisten Eigenheimbesitzer einen Treppen- oder vielleicht gar einen Homelift leisten. Sie sparen dabei erst noch viel Geld gegenüber der deutlich teureren Alternative «Umzug ins Pflegeheim».

## Die Qualität der Lifte überzeugt, sagt Beat Mühlemann, der Cheftechniker von Stannah

«Erst vor wenigen Tagen haben wir einen Stannah-Treppenlift gewartet – installiert haben wir ihn in den 1980er Jahren.» Eindrucklicher lässt sich kaum illustrieren, wie lange ein Stannah-Lift seine wertvollen Dienste leisten kann.

**Stannah**

**Stannah Treppenlifte.**

**Die Schweizer Nummer 1**

**für Treppenlifte.**



**GRATIS**  
Automatisches Fussbrett  
im Wert von CHF 400.-  
für TCS Mitglieder

Wir stellen die sichersten Treppenlifte auf dem Markt her, weil wir dafür leben. Für jede Treppe gibt es den passenden Stannah Treppenlift.

Ob geschwungen oder gerade, ob drinnen oder im Aussenbereich.

Noch nie war es so einfach, eine Treppe zu benutzen.



In der  
ganzen  
Schweiz

- ✓ Beste Qualitätsprodukte
- ✓ 24h/7 Kundenservice
- ✓ Seit 156 Jahre Hersteller

✉ sales@stannah.ch  
🌐 www.stannah.ch



Deutschschweiz  
T 044 512 31 03

Westschweiz  
T 021 510 48 38

Italienische Schweiz  
T 091 210 98 10

Senden Sie uns Ihre Gratisinformationen

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ / Ort:

Telefon:



**Stannah**  
Switzerland AG  
Steinackerstrasse 6,  
8902 Urdorf

Hier abtrennen ✂

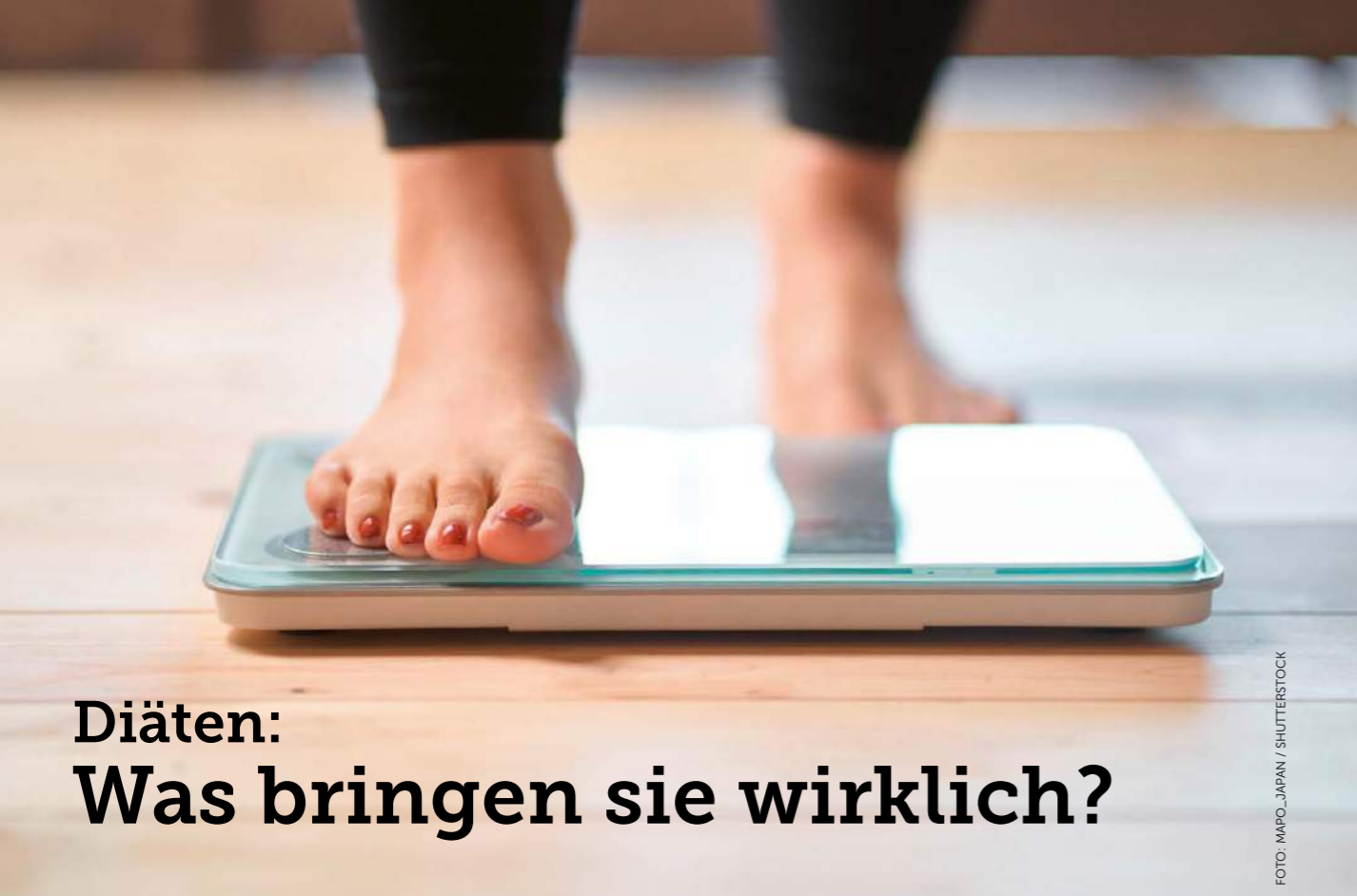


FOTO: MAPO\_JAPAN / SHUTTERSTOCK

# Diäten: Was bringen sie wirklich?

Idealfigur und Wunschgewicht werden den meisten Menschen nicht in die Wiege gelegt, sondern sind das Ergebnis ihrer Bemühungen. Stefanie Bürge, Leiterin Ernährungsberatung am Spital Uster, erklärt Unterschiede bei Diäten und welche Massnahmen einen dauerhaften Gewichtsverlust bringen.



FOTO: TOURING CLUB SCHWEIZ

**Frau Bürge, heute bietet sich den Menschen eine breite Palette an Diäten. Wie entscheidet man sich für die richtige?**

Diäten zum Abnehmen machen in den wenigsten Fällen Sinn. Denn sie sind nicht nachhaltig. Wer wirklich auf Dauer Gewicht verlieren möchte, muss seine Ernährung umstellen. Und zwar abgestimmt auf den individuellen Alltag. Hierbei können Ernährungsexperten helfen.

**Ist es überhaupt ratsam, sich auf eine Diät-Variante festzulegen?**  
Nein, um abzunehmen empfehle ich das nicht. Eine Diät macht nur Sinn, wenn die Ernährung krankheitsbedingt umgestellt werden muss, zum Beispiel wegen einer Unverträglichkeit.

**Wie stellt man sicher, dass der Körper alle nötigen Nährstoffe erhält?**  
Indem man sich abwechslungsreich und vielseitig ernährt. Dabei kann man sich am Tellermodell orientieren (siehe Bild). Eine ausgewogene Mahlzeit sollte immer aus den folgenden drei Komponenten zusammengesetzt sein: einer Stärke-, einer Eiweiss- und einer grosszügigen Gemüse- und/oder Salatbeilage – Letztere sollte beim Abnehmen den grössten Teil der Mahlzeit ausmachen. Und das mittags und abends! Eine einseitige Diät, beispielsweise die Kohlsuppendiät, oder eine

restriktive Ernährung, bei der eine Nahrungsmittelgruppe, meistens die Kohlenhydrate, weggelassen werden, macht auf Dauer keinen Sinn. Denn das kann auch zu einem Nährstoffmangel sowie einem mangelnden Durchhaltevermögen führen. Übrigens: Vor allem Kohlenhydrate liefern ihren Beitrag für einen gesunden, fitten Körper. So sind sie zum Beispiel hervorragende Energielieferanten – unser Benzin sozusagen. Komplexe Kohlenhydrate, wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln, liefern zudem wertvolle Nahrungsfasern, Vitamine- und Mineralstoffe.

**Neben den Diäten gibt es unzählige Produkte, welche durch die Einnahme einen automatischen Fettabbau versprechen. Was sagen Sie zu solchen Wundermitteln?**

Von Spezialprodukten zum Abnehmen halte ich nicht viel. Oft steckt nur geschicktes Marketing dahinter, und meistens sind sie sehr teuer. In 99 Prozent der Fälle bringen sie nichts – zumindest nicht nachhaltig. Ich werde auch immer wieder gefragt, ob sogenannte Minuskalorien etwas nützen. Diesen Lebensmitteln – dazu gehören beispielsweise Ananas, Gurken und Grapefruit – wird nachgesagt, dass sie mehr Kalorien verbrauchen, als sie enthalten. Leider kann ich diesen Mythos nicht bestätigen. Lediglich 10 bis 20 Prozent der Kalorien eines Lebensmittels benötigen wir für dessen Verdauung, und diese Energie ist in der Kalorienangabe bereits berücksichtigt.

**Nicht selten wird der Ersatz einer oder mehrerer Mahlzeiten durch Abnehmshakes empfohlen. Wie gesund sind solche Methoden?**  
Das macht in einigen, wenn auch wenigen Fällen Sinn – jedoch nur in Begleitung einer Fachperson. Ich erlebe häufig, dass Personen, die Mahlzeiten durch

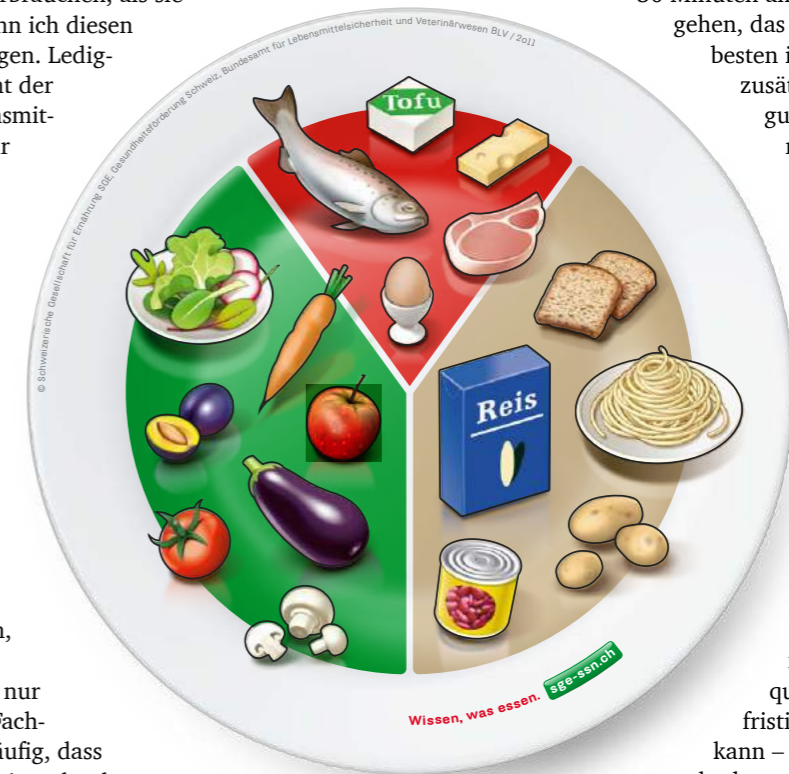
Shakes ersetzen, sich ohne jegliche Aktivität unter ihrem Grundumsatz ernähren. Der Grundumsatz ist die Energie, die wir brauchen, um zu existieren, also um zu atmen, die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten etc. Das Resultat dieser Methode: Man nimmt zwar schnell ab, aber durch die restriktive Ernährung sinkt auch der Grundumsatz. Sobald man wieder normal isst, nimmt man wieder zu – der berühmte Jojo-Effekt!

**Wie wichtig ist die richtige Kombination aus Sport und Ernährung, damit sich der ersehnte Langzeiterfolg einstellt?**

Neben der Ernährungsumstellung ist Bewegung ein wesentlicher Faktor für den Langzeiterfolg. Mehr Bewegung heisst auch mehr Muskeln, und diese sind unsere Verbrennungsmotoren. Je mehr wir davon haben, desto höher ist unser Kalorienverbrauch. Bei Personen, die sich sehr wenig bewegen, hilft es nur schon, wenn sie die Alltagsbewegung steigern: also Treppen nur noch zu Fuss nehmen statt Lift fahren, täglich mindestens 30 Minuten am Stück zügig spazieren gehen, das Fahrrad nehmen. Am besten ist natürlich, wenn man zusätzlich zur Alltagsbewegung dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten Sport macht, bei dem man ins Schwitzen kommt.

**Für welche Sportart sollte man sich entscheiden, damit die Kilos purzeln?**

Unbedingt für eine, die einem so viel Spass macht, dass man dranbleibt. Es macht keinen Sinn, sich mit einer Sportart zu quälen, die man langfristig nicht durchhalten kann – Kalorienverbrauch hin oder her.



## DREI FARBEN IM TELLER

- Grün: Gemüse/Salat
- Als Hauptgericht, als Rohkost oder in Form von Suppe. Gemüse kann durch Früchte ersetzt werden.
- Rot: Eiweisshaltige Lebensmittel
- Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Hülsenfrüchte, Quorn.
- Ersatzweise Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Käse oder calciumangereicherte Sojadrinks.
- Braun: Stärkehaltige Lebensmittel
- Kartoffeln, Getreideprodukte (Teigwaren, Reis, Couscous, Brot), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen) oder vergleichbare Lebensmittel wie Quinoa oder Buchweizen. Wenn möglich die vollwertige Variante wählen.

Illustration: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE – [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) – [www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)

# Erschöpfungsgefühl: Bewusst essen für mehr Energie

Viele Menschen klagen über fehlende Energie und Leistungsknicks im Alltag. Nicht alle wissen, dass sie mit der Ernährung ihren Energiehaushalt beeinflussen können. Christina Wider, Leiterin Ernährungsberatung am Luzerner Kantonsspital (LUKS) Sursee, gibt Tipps, welche Lebensmittel für mehr Power sorgen und welche uns müde machen.

**Manchmal muss es schnell gehen, und das Frühstück bleibt auf der Strecke. Doch schon ziemlich rasch erhält man die Quittung dafür, und die ersten Anzeichen von Erschöpfung machen sich bemerkbar. Wieso ist das so?**

In der Nacht hat der Bedarf des Gehirns an Kohlenhydraten die Glykogenreserven in der Leber erschöpft. Es steht uns deshalb keine schnell verfügbare Zuckerenergie (Glukose) für unsere Hirnleistung zur Verfügung, und das Gehirn arbeitet bevorzugt mit Glukose. Fehlt diese, muss die Leber Eiweissbausteine in Glukose umwandeln, und dieser Produktionsweg dauert länger. Kommt noch Stress dazu, was ja morgens oft der Fall ist, erhöht das wiederum den Glukosebedarf des Gehirns. Es entsteht ein Defizit von schnellverfügbarer Energie, was sich mit Erschöpfung, Kopfweh oder Gereiztheit bemerkbar machen kann.

**Welche Lebensmittel geben in solchen Situationen den nötigen Energieschub?**

Der Körper braucht für eine zuverlässige Energieleistung einen stabilen Blutzucker. Diesen erreichen wir, indem wir komplexe Kohlenhydrate mit Eiweiss und etwas Fett zu uns nehmen, zum Beispiel Vollkornbrot mit Käse oder Nüsse mit einer Frucht oder Dörrfrüchten.



**Viele greifen zum Kaffee, um die Energiereserven wieder aufzufüllen. Welche Wirkung hat er auf den Körper und die Energiezufuhr?**

Kaffee ist eine Mischung von Hunderten von Substanzen. Bekannt ist vor allem die Wirkung des Koffeins. Dieses erhöht unter anderem unsere Aufmerksamkeit, reduziert die Schläfrigkeit und steigert unsere kognitive Leistungsfähigkeit, zusätzlich kurbelt es den Fettstoffwechsel an und noch vieles mehr. Beliebt sind überdies Energydrinks. Diese enthalten neben Koffein auch schnellverfügbare

Glukose, man bekommt einen «Energiekick». Anstelle von langfristig verfügbarer Energie liefern uns diese Varianten jedoch wiederum nur kurzfristig verfügbare Reserven. Dies kann dazu führen, dass wir vermehrt nach diesen Drinks greifen. Trinken geht immer schneller als essen, braucht weniger Zeit, kann neben der Arbeit gemacht werden und gibt uns die Illusion, dadurch schneller unsere Arbeit erledigen zu können.

**Zum Mittag gibt es schwere und fettige Kost, und das Leistungslevel am Nachmittag lässt zu wünschen übrig. Weshalb wird man davon so träge?**

Falls es wirklich schwere und fettige Kost gibt, braucht es für die Verdauungsleistung Energie, die dann dem Gehirn weniger zur Verfügung steht. Dieses möchte am liebsten die Verdauungsphase verschlafen, um wieder zu erwachen, wenn die Energie zur Verfügung steht. In meinem Beratungsalltag erzählen mir die Klienten jedoch häufiger, dass sie nur etwas Schnelles, Kleines essen: einen Salat etwa oder ein kleines Sandwich oder eine Suppe. Die Energie daraus reicht dann jedoch nicht aus, um uns über den Nachmittag zu bringen, und wir brauchen wiederum einen Energydrink, zwei oder drei Kaffees und eventuell sogar etwas Süsses.

**Welche Art von Mittagessen wird empfohlen, um möglichst leistungsfähig durch den Rest des Tages zu kommen?**

Das Mittagessen sollte wiederum langfristig verfügbare Energie liefern

– nicht entweder ein Sandwich oder einen Salat, sondern beides zusammen. Nahrungsfasern in Form von Gemüse oder Salat zusammen mit Kohlenhydraten und Eiweiss führen zu diesem Energiepool. Es sind nicht besondere Nahrungsmittel, die uns mit anhaltender Energie versorgen, sondern es geht um eine optimale Zusammenstellung der Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fett, Eiweiss und Nahrungsfasern. Sie kann mit warmen oder kalten Mahlzeiten erreicht werden. Oft nährt jedoch etwas Warmes langfristiger, beispielsweise eine Suppe mit einem Sandwich.

**Wie wichtig ist die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme durch den Tag, um das Energielevel zu halten?**

Sehr wichtig. Ein Flüssigkeitsmangel kann zu Kopfschmerzen und Konzentrationsdefiziten führen. Eine regelmässige Flüssigkeitszufuhr durch den Tag, wenn das Leistungslevel hoch ist, macht da Sinn.

**Empfiehlt es sich, ausschliesslich Wasser zu trinken, oder gibt es gesunde Alternativen dazu?**

Wasser mit oder ohne Kohlensäure oder aromatisiert durch Sirup oder Fruchtsäfte oder auch Tee sind gute Möglichkeiten, den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

**Sollte nun mal wirklich nichts mehr gehen: Welche Powerfoods empfehlen Sie?**

Nüsse, Bananen, getrocknete Datteln, Feigen, Getreideriegel, Knäckebrot oder ein Joghurt.

## WAS MACHT MÜDE?

Tagesmüdigkeit, geistige Erschöpfung oder Leistungsschwäche können auch folgende Ursachen haben:

- Schlafmangel: Schlafstörungen, Schnarchen, Schlafapnoe
- Bewegungsmangel
- Lichtmangel, vor allem in den Herbst- und Wintermonaten
- Übergewicht
- Kummer, Sorgen
- Stress, Unterforderung oder Überforderung
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Magnesiummangel

[www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)



FOTO: HAZAL AK / ISTOCKPHOTO

## Schimmelpilzallergie: Richtiges Lüften ist wichtig

Schimmelpilze sind fadenförmige Mikropilze – sie kommen weltweit überall vor und wachsen besonders dort, wo es feucht ist. Sind Wohnräume von Schimmel befallen, muss dieser rasch entfernt werden, da sonst die Gesundheit gefährdet sein kann. Betroffene mit einer Schimmelpilzallergie leiden gemäss aha! Allergiezentrum Schweiz unter allergischem Schnupfen, tränenden Augen, Husten und Atemnot.

**D**ie wichtigsten bekannten Allergieauslöser der Pilze sind Aspergillusarten, Alternaria alternata, Cladosporiumarten und Penicilliumarten, welche alle zu den Schimmelpilzen gehören. Schimmelpilze kommen weltweit überall vor, aber vorwiegend in der Natur vor, meist im Erdboden, in toten, organischen Materialien. In Innenräumen entwickeln sich Schimmelpilze dort, wo es feucht ist, etwa bei Wasserbrüchen, in Mauerritzen oder wenn die relative Luftfeuchtigkeit hoch ist. Auch schlecht gewartete Lüftungsanlagen, Ventilatoren, Luftbefeuchter oder Zierbrunnen sowie viele Pflanzen in einem Raum können zu einem Schimmelpilzbefall führen.

### Vielfältige Symptome

Eine Schimmelpilzallergie äussert sich wie andere Atemwegsallergien mit allergischem Schnupfen, tränenden Augen, Husten und Atemnot, häufig tritt auch Asthma auf. Schimmelpilze führen nebst allergischen Reaktionen auch zu Reizungen der Atemwege, der Augenschleimhäute und der Haut.

Oft geht mit dem Wachstum von Schimmelpilzen ein unverkennbar muffiger Geruch nach Erde, Feuchtigkeit und Champignons einher, der das Wohlbefinden zusätzlich beeinträchtigt.

### Diagnose und Behandlung

Die Diagnose einer Schimmelpilzallergie ist nicht ganz einfach zu stellen, weil gute Allergenextrakte fehlen. Trotzdem sind allergologische Abklärungen beim Spezialisten wichtig, um eine Diagnose zu stellen und mögliche Therapiemassnahmen zu bestimmen.

Jeder Pilzbefall in Wohnräumen muss möglichst rasch und fachgerecht entfernt werden. Wichtig ist, dabei auch immer die Ursache, also das Feuchtigkeitsproblem, zu beheben. Ansonsten tritt der Schimmel rasch wieder auf. Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten auch kleinflächigen Schimmelpilzbewuchs nicht selbst entfernen. Vor einer Sanierung und in den nachfolgenden Wochen sollte man ausserdem häufig lüften und Staub entfernen.

### TIPPS UND TRICKS GEGEN SCHIMMELPILZE

- Relative Luftfeuchtigkeit im Winter bei max. 45 Prozent halten.
- Temperatur im Winter zwischen 19 und 23 °C einstellen.
- Zwei- bis dreimal pro Tag 5–10 Minuten kräftig durchlüften.
- Mobiliar mind. 10 Zentimeter von der Wand entfernt aufstellen.
- Keine Pflanzen im Schlafbereich platzieren.
- Kompost täglich entsorgen oder ausserhalb der Wohnung lagern.
- Auf Luftbefeuchter verzichten oder nur unter ständiger Kontrolle der Luftfeuchtigkeit benutzen.

Weitere Informationen: aha! Allergiezentrum Schweiz - [www.aha.ch](http://www.aha.ch)  
[www.tcs-myamed.ch](http://www.tcs-myamed.ch)

## Raus aus dem Alltag, rein in die Natur: Rundreise auf dem Alpine Circle.

Vom faszinierenden Landwasserviadukt über den Schweizerischen Nationalpark und die Gletscherwelt Diavolezza bis hin zur Rheinschlucht: Auf dem Alpine Circle entdecken Sie die vier beliebtesten Sehenswürdigkeiten in Graubünden – und dies patgific mit Bahn, Bus oder Auto.

[alpinecircle.ch](http://alpinecircle.ch)

**Alpine Circle – Ruta Cumpleta für  
4 Tage / 3 Nächte in 3\* Hotels inkl. Frühstück  
ab CHF 320.– pro Person.**

graubünden

## Frühlingserwachen mit Impuls: Verwandeln Sie Ihr Wochenende in eine Quelle des Wohlbefindens

Regenerieren Sie Körper und Geist mit unseren exklusiven Impuls-Wochenenden im Frühling 2024. Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und gönnen Sie sich mit Gleichgesinnten ein Wochenende, das Ihre Sinne belebt und Ihre Vitalität neu entfacht. Entdecken Sie unsere sorgfältig kuratierten Retreats in den führenden Wellness-hotels der Schweiz:



Mentale Gesundheit (Mindful Retreats):  
· BEATUS Wellness- & SPA Hotel, Merligen  
· Wellnesshotel Golf Panorama, Lipperswil



Bewegung (Vitality Retreats):  
· Cresta Palace Hotel, Celerina  
· ERMITAGE Wellness- & SPA Hotel, Schönried



Ernährung (Gourmet Retreats):  
· Wellnesshotel Stoos

Jedes Impuls-Wochenende verspricht:

- Professionell geleitete Workshops von und mit Saluta Coaches und individuelle Behandlungen für mentales und körperliches Wohlbefinden
- Entspannende Spa-Erlebnisse zur Wiederbelebung Ihrer Lebensgeister
- Wohlfühl- und Genuss-hotels, die Sie zu neuer Lebendigkeit inspirieren



PRIVATE SELECTION  
HOTELS & TOURS  
*zauberhaft persönlich*



# Wer mobil ist, bleibt im Alter länger selbstständig

Im Interview mit TCS Santé erklärt Dr. med. Helen Roth, Co-Chefärztin Geriatrie und Palliative Care des Spitals Affoltern, warum Bewegung für die Mobilität im Alter wichtig ist.



FOTO: TOURING CLUB SCHWEIZ

## Frau Roth, welches sind die häufigsten körperlichen Beschwerden, die mit voranschreitendem Alter auftreten?

Mit zunehmendem Alter häufen sich Gangstörungen mit Sturzneigungen und deren Verletzungsfolgen sowie Schmerzzustände bei degenerativen Veränderungen wie Arthrose an den Gelenken oder Verengungen im Bereich des Rückenmarkkanals. Des Weiteren kommt die Knochenerkrankung Osteoporose hinzu, welche zu Knochenbrüchen mit drastischen Folgen und Schmerzen neigt. Ferner leiden viele ältere Menschen unter Herzschwäche oder Durchblutungsstörungen verschiedener Organe sowie Extremitäten. Aber auch Lungenerkrankungen wie COPD oder Diabetes mellitus mit deren Folgeerscheinungen häufen sich und führen zu körperlichen Beeinträchtigungen mit funktionellen Defiziten.

## Gibt es weitere Beschwerden, die vermehrt auftreten?

Nicht selten treten im Alter Seh- und Hörschwächen, aber auch psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Demenz auf. Je älter eine Person ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass mehrere Krankheiten zum gleichen Zeitpunkt auftreten. Solche Situationen erschweren die Behandlung massiv, und das Risiko weiterer Komplikationen steigt.

## Wieviel Bewegung empfehlen Sie im Alter?

Hier muss die Situation der Betroffenen immer individuell analysiert werden. Als Faustregel empfehle ich, unter Berücksichtigung der Möglichkeiten und Belastbarkeit, eine tägliche Aktivität von rund 30 Minuten.

## Welche Art der Bewegung ist am besten geeignet?

Prinzipiell soll jede Person die Aktivitäten wählen, die ihr Spass bereiten und sich bequem in den Alltag integrieren lassen. Zu empfehlen sind Spaziergänge, Wanderungen, Schwimmen, Tanzen und Fahrradfahren. Ergänzend kommen nicht belastenden Tätigkeiten im Haushalt oder Garten sowie das Erledigen von Einkäufen hinzu. Dadurch schafft man sich eine wertvolle Bewegungsmöglichkeit, wenn sportliche Aktivitäten nicht mehr möglich sind.

## Oft kommen chronische Erkrankung wie Arthrose, Osteoporose und Arthritis dazu, welche mit Schmerzen verbunden sind. Was raten Sie den Betroffenen, um trotzdem ihre Mobilität zu erhalten?

Wenn Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen auftreten, lohnt es sich, den Hausarzt frühzeitig aufzusuchen. Es gibt die Möglichkeit, die Schmerzen mit Medikamenten zu lindern oder mit physikalischen/physiotherapeutischen Massnahmen zu behandeln. Bei einer fortgeschrittenen Gelenksarthrose mit bewegungseinschränkenden Schmerzen ist gegebenenfalls ein operativer Gelenkersatz notwendig. Wenn die Schmerzen unbehandelt bleiben, besteht das Risiko von zunehmender Immobilität, wodurch der weitere Verlust an Kraft und Beweglichkeit droht.

## Wie wichtig sind Hilfsmittel wie ein Rollator oder ein Seniorenmobil?

Da sie die verbleibende Mobilität erhalten und auch fördern, können Hilfsmittel von grossem Nutzen sein. Bei einer ausgeprägten Gangstörung kann beispielsweise ein Rollator zu einer deutlichen Verbesserung der Gehfähigkeit und -sicherheit beitragen. Der Patient kann wieder längere Strecken zurücklegen und wird dadurch wieder mobiler und selbstständiger. Am Anfang fällt es den Seniorinnen und Senioren meistens schwer, ein Hilfsmittel zu akzeptieren. Wenn im Verlauf der Nutzung die Vorzüge erkannt werden, ist ein solcher Begleiter meistens nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken.

Das Hilfsmittel sollte auf die individuellen Bedürfnisse ausgelegt und der Grösse angepasst sein.

## Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat die Immobilität eines Menschen auf seinen Körper?

Durch Immobilität steigt das Risiko, dass es zu einem rapiden Muskelabbau kommt, der zu Kraftverlust und Leistungsminderung führt. Damit erhöht sich das Risiko von Instabilität und Stürzen, was drastische Folgen haben kann. Neben einem hohen Verletzungsrisiko, inklusive Frakturen, kann sich auch eine Sturzangst entwickeln, die mit Vermeidungsverhalten und zunehmender Inaktivität einhergeht. Neben dem physischen Abbau besteht auch das Risiko von depressiven Reaktionen, weil die Person weniger am sozialen Leben teilnehmen oder geliebte Aktivitäten nicht mehr ausführen kann. Es droht eine zunehmende Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit.

## Kann man präventiv etwas für den Erhalt der Mobilität tun?

Das Wichtigste ist die regelmässige körperliche Aktivität, eine gesunde

und ausgewogene Ernährung sowie die Teilnahme am sozialen Leben. Ferner ist es wichtig, dass chronische Begleiterkrankungen, wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck, gut behandelt und kontrolliert werden.

## Welche Tipps geben Sie älteren Menschen, um ihr Leben sicher, gesund und mobil zu gestalten?

Wer sich regelmässig bewegt und damit seine Kraft, seine Stabilität und sein Gleichgewicht aufrechterhält, bleibt mobil und kann die Selbstständigkeit länger erhalten. Zur Sturzprävention lohnt es sich, Massnahmen für ein barrierefreies und gut beleuchtetes Wohnen zu ergreifen. Stolperfallen oder lose Teppiche sollten nach Möglichkeit entfernt und Haltegriffe und Handläufe bei Bedarf angebracht werden. Und eine Investition in gutes Schuhwerk lohnt sich ebenfalls. Neben der körperlichen Betätigung sollte man darauf achten, geistig aktiv zu bleiben, indem man regelmässig soziale Kontakte pflegt. Kreuzworträtsel lösen, Schach spielen, Bücher lesen und Nachrichten hören, können das Gehirn anregen. Vielleicht findet man gar Interesse an einer

neuen Fremdsprache oder am Erlernen eines Instrumentes. Auch ein soziales Engagement wie Nachbarschaftshilfe kann zu geistiger und physischer Fitness beitragen.

## Was raten Sie Personen, welche unter einer Seh- und Hörschwäche leiden?

Bei einer Seh- oder Hörschwäche empfiehlt sich der rechtzeitige Gang zum Augen- oder Ohrenarzt. Nur wer genügend hört und sieht, kann sich mit anderen Menschen adäquat austauschen und damit länger aktiv bleiben.

## Und wie sieht es bei der Ernährung aus?

Die Ernährung sollte ausreichend und ausgewogen sein. Im Alter ist speziell auf eine eiweissreiche Kost (mind. 1 Gramm pro Kilo Körpergewicht) zur Förderung der Muskelgesundheit zu achten. Senioren verspüren im Alter oft weniger Durst und neigen dazu, die regelmässige Wasserzufuhr zu vernachlässigen. Eine angemessene Trinkmenge umfasst ca. 1,5 Liter pro Tag.



FOTO: JACKIE / ISTOCKPHOTO

# Zelten bei Kälte: Ausreichend Kalorien und Flüssigkeit einnehmen

Manche Menschen übernachten nicht nur in lauen Sommernächten im Zelt, sondern auch, wenn es draussen bereits richtig kalt ist. Dr. med. Martin Walliser, Leitender Arzt der chirurgischen Abteilung der Kantonsspital Glarus AG sowie Bergführer und Vizepräsident der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin, erklärt, was es beim Zelten bei Kälte zu beachten gilt.

**Herr Walliser, Zelten kann man durchaus auch im Winter. Ab welchen Temperaturen ist es jedoch nicht mehr zu empfehlen?**

Ob im Winter und bei tiefen Temperaturen gezeltet werden kann, hängt in erster Linie von der Erfahrung und natürlich auch der Ausrüstung ab. In diesem Sinne kann keine Empfehlung gemacht werden, ausser dass man sich selber und die Ausrüstung in keinem Fall überschätzen soll. Wenn rundherum alles stimmt, kann problemlos auch bei Temperaturen weit unter 0° Celsius gezeltet werden. Wichtig ist es, sich so gut wie möglich trocken zu halten und den Wärmeverlust zu minimieren.

**Durch den Tag hält man den Körper durch Bewegung warm. Wie verhindert man, dass man in der Nacht friert?**

Eine genügende Kalorien- und Flüssigkeitszufuhr ist die Voraussetzung für einen funktionierenden Stoffwechsel und auch um die eigene Wärmeproduktion aufrechtzuerhalten. Da der Mensch aber der Kälte von Natur aus ziemlich schutzlos ausgeliefert ist, kommt auch hier die Ausrüstung ins Spiel. Falls diese vorhanden ist und auch korrekt angewendet werden kann und die schon oben erwähnten Grundprinzipien eingehalten werden, ist die Temperatur nicht mehr wirklich ein Problem.

**Es ist wichtig, dass dem Körper genügend Energie zugeführt wird. Wie sieht der richtige Proviant für ein Wintercamping aus, damit der Körper leistungsfähig bleibt?**

Eine ausreichende Kalorienzufuhr ist wichtig. Mit einer warmen Mahlzeit kann zusätzlich Energie zugeführt werden. Es macht Sinn, in erster Linie kohlenhydratreiche Nahrungsmittel mitzunehmen, diese sind im Allgemeinen gut verdaulich, und die Energie steht schnell zur Verfügung. Eiweiss- und fetthaltige Lebensmittel haben natürlich auch einen hohen Energiegehalt, sind aber teilweise schwerer verdaulich und im Falle einer Unterzuckerung nicht gleich schnell für den Körper verfügbar.

**Wie sieht es bei gekochten Mahlzeiten aus?**

Bei einer gekochten Mahlzeit darf aber durchaus auf eine ausgewogene Zusammensetzung geachtet werden.

Wenn es keine Rolle spielt, wie schwer das Gepäck ist, kann man frische Lebensmittel – Gemüse und Früchte – mitnehmen. Hinzu kommt, dass Gerichte mit einem hohen Wasseranteil viel länger warm bleiben. Beachten Sie beim Kochen bei sehr tiefen Temperaturen –

Temperaturen: Pasta wird viel schneller kalt (und gefriert wieder) als Reis oder Suppe.

**Was passiert, wenn der Körper zu wenig Energie zugeführt bekommt?** Die Kälte führt über einen angeregten Stoffwechsel zu einem grösseren Kalorienverbrauch. Falls der Nachschub an Kalorien fehlt, wird auch die Wärmeproduktion heruntergefahren, es droht eine allgemeine Unterkühlung, und auch das Risiko für lokale Erfrierungen steigt an.

**Wie wichtig ist es, auch in der kalten Jahreszeit genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, und welche Folgen kann eine zu geringe Aufnahme mit sich bringen?**

Bei sehr tiefen Temperaturen und sehr tiefer Luftfeuchtigkeit kann vor allem bei starker Anstrengung der Flüssigkeitsverlust über die Atmung zunehmen. Falls ein Flüssigkeitsmangel auftritt, wird der

Stoffwechsel beeinträchtigt, das Risiko für Thrombosen steigt, und die Nierenfunktion kann beeinträchtigt werden. Allerdings passiert dies nur bei längeren Aufenthalten unter extremen Bedingungen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann indirekt über die Farbe des Urins kontrolliert werden: Klarer oder leicht gelblicher Urin ist gut, sobald der Urin konzentriert ist, wird er dunkelgelb bis sogar braun – das ist dann nicht mehr gut. Auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr muss also zwingend geachtet werden. Warme Getränke sind aus energetischen Gründen klar überlegen. Da der Salzverlust ebenfalls berücksichtigt werden muss, sind Suppen – auch eine einfache Bouillon – sehr zu empfehlen.

**Was darf in der Wintercamping-Apotheke nicht fehlen?**

Der Inhalt einer Outdoor-Apotheke richtet sich nach dem Risikoprofil der Tätigkeiten, dem Aufenthaltsort und auch der Dauer des Aufenthalts. In diesem Sinne gibt es keine winterspezifischen Empfehlungen oder Medikamente. Allenfalls können Wärmebeutel als Zusatz und Erweiterung einer Apotheke verstanden werden – sie sind manchmal wirklich praktisch und hilfreich.

**Was sollte in einer Notfallsituation beachtet werden?**

In Notfallsituationen, zum Beispiel bei einem ungeplanten Biwak (verirrt, verunfallt, keine Kommunikationsmittel), gibt es einige Regeln, die die Überlebenschancen erhöhen: Schutz suchen und wenn möglich vor

## BEIM ZELTEN ZU BEACHTEN:

- Respektieren der Wildbestände, ausserhalb von Waldzonen oder oberhalb der Waldgrenze campieren. Meiden Sie Wildeinstände (insbesondere Wald- und Vegetationszonen).
- Sämtliche Abfälle müssen mitgenommen werden.
- Beim Gang zur Toilette: Toilettenpapier oder ähnliches um den Ort des Ereignisses streuen. Wenn möglich verbrennen oder so entsorgen, dass keine Spuren sichtbar sind.
- Feuerstellen an geeigneten Orten diskret anlegen und ohne sichtbare Spuren wieder abbauen.
- Idealerweise hält man sich an offizielle Campingplätze, die auch in den Wintermonaten viele Möglichkeiten bieten.

[www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)

Wind schützen (Schneehöhle graben, Windschutz bauen oder natürlichen Windschutz nutzen). Auch die Nässe ist ein Risiko für Unterkühlung. Wenn mehrere Personen zusammen sind, kann man die gegenseitige Körperwärme nutzen – zusammenrutschen. Falls alles nichts nützt, in Bewegung bleiben. Wenn die Unterkühlung ein gewisses Mass überschritten hat und die Lethargie die Oberhand gewinnt, ist der Kampf verloren.

**Was sollten Camper zusätzlich beachten?**

Vorgängig sollte man sich informieren, ob das Zelten in der gewählten Region überhaupt erlaubt ist. Weiter sollten die Regeln des Bundes, der Kantone und der Gemeinden beachtet und bewirtschaftetes Gebiet gemieden oder nur mit Einverständnis des Eigentümers genutzt werden. Es gibt ganz klar Gebiete, in denen das Zelten verboten ist: Wildschutzgebiete, Wildruhezonen, Naturreservate.



FOTO: SCOTT GOODWILL / UNSPLASH



**Jetzt mit Videobegleitung  
bei Mietwohnungsabgabe.**

**Exklusiv  
beim TCS!**



## **Der neue TCS Privatrechtsschutz.**

**Unsere Anwälte und Juristinnen unterstützen Sie umfassend  
in privatrechtlichen Angelegenheiten:**

- **NEU und exklusiv beim TCS:** Videobegleitung bei Mietwohnungsabgabe
- **NEU und exklusiv beim TCS:** schriftliche Rechtsberatung und Dokumentenprüfung
- **NEU:** Deckungssummen von bis zu CHF 1,5 Mio. in CH/EU/FL/GB
- Juristische Vertretung und finanzielle Sicherheit im Rechtsstreit

**Jetzt mit 20% Einführungs-Rabatt abschliessen!**

**0844 888 111**

[tcs.ch/privatrechtsschutz](https://tcs.ch/privatrechtsschutz)

