

SENIORENGIPFEL

Am 04. Juni 2025 fand der 11. Niederrohrdorfer «Senioren-Gipfel» in der Aula des Oberstufenzentrums Niederrohrdorf statt.

Gemeindeammann und Ressortvorsteherin «Alter», Gisela Greder, durfte 151 Seniorinnen und Senioren begrüßen.



Den stimmungsvollen Auftakt zum diesjährigen Seniorenanlass machten «Roundabout – Rohrdorf». Die jungen Mädchen, im Alter von sieben bis zwölf Jahren, tanzten unter der bewährten Leitung von Dominique Becher zu aktuellen Hits. Die wunderbaren, schönen Choreographien zauberten allen Anwesenden (darunter viele Grosseltern, die vor Ort waren) ein Lächeln ins Gesicht. Der Auftritt wurde mit grossem Applaus verdankt. Super gemacht!



Nun waren alle gespannt auf das Referat von Frau Karin Nowack, Fachspezialistin Ernährung des Landwirtschaftlichen Zentrums Liebegg (www.liebegg.ch), zum Thema: «Ernährung und Bewegung – Tipps für das Wohlfühlen im Alter».

Ernährung und Lebensstil spielen bei vielen Volkskrankheiten eine wichtige Rolle. Aber auch bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen kann eine Ernährungsumstellung lindernd wirken.

Was ändert sich im Alter?

- Aktivität/Bewegung nimmt oft ab
- Energiebedarf sinkt
- Stoffwechsel wird langsamer
- Vitamin D: viermal weniger Synthese in Haut
- Körperfettanteil nimmt zu
- Muskelmasse nimmt ab
- Knochenmasse nimmt ab

Das Wichtigste in Kürze:

- Abwechslungsreich geniessen
- Optimaler Teller: Gemüse und Früchte / Proteine / Kohlenhydrate
- Selber kochen mit regionalen, «echten» Lebensmitteln
- Auf ausreichende Proteinzufuhr achten
- Gute pflanzliche Öle für gesunde Fettsäuren
- Vitamin-D-Tropfen
- Regelmässig Wasser trinken
- Tägliche Bewegung

Mit allen Sinnen geniessen:

- Sich Zeit nehmen zum Einkaufen und Kochen
- Frische Lebensmittel verwenden
- Saisonale und regionale Vielfalt entdecken
- Abwechslung, Farben, Gewürze
- In Gemeinschaft schmeckt es besser

Fit und vital, täglich Bewegung:

Ausgewogene, gesunde Ernährung stärkt:

- Muskeln und Energie
- Knochen
- Immunabwehr
- Herz-Kreislaufsystem
- Darmgesundheit
- Positives Wohlbefinden in der Natur fördert auch psychisches Wohlbefinden

Flüssigkeit:

- Täglich 1 – 2 Liter
- Zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch

- Bevorzugt ungesüsst und ohne Alkohol

Gemüse und Früchte:

- 5 am Tag: 3 x Gemüse und 2 x Früchte
- Gemäss Saison und aus der Region
- Liefern Mineralstoffe, Vitamine

Nahrungsfasern:

- Tragen zur Bildung einer guten Darmflora bei
- Verbessern Verdauungstätigkeit
- Blutzuckeranstieg langsamer und ausgeglichener
- Krebsprävention
- Kommen in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst vor

Pflanzliche Fette und Öle:

- Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wichtig für Gesundheit, Herz-Kreislauf, Gehirn, Hormone
- Vorwiegend pflanzliche Öle verwenden
- Rapsöl, Leinöl, Olivenöl enthalten gesunde Omega-3-Fettsäuren
- Eine Handvoll Nüsse und Samen täglich: viele Mineralstoffe, günstige Fettsäuren und Vitamine

Kohlenhydrate:

- Kohlenhydrate sind wichtigster Energielieferant und Energiereserve in Leber und Muskeln
- Vielfalt und Vollkornprodukte bevorzugen: Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Hirse, Dinkel, Gerste, Buchweizen
- Nicht mehr als 50 g zugesetzter Zucker pro Tag

Täglich gemäss Lebensmittelpyramide:

- Snacks und Süsses: wenig
- 2 EL Pflanzenöl und 1 Handvoll Nüsse und Samen
- Milch, Käse, Joghurt: 2 – 3 Portionen
- Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte, Ei: 1 Portion
- Brot, Getreide, Kartoffeln, Flocken: 3 Portionen
- Gemüse und Früchte: 5 Portionen
- Getränke: 1,5 Liter pro Tag

Frau Nowack hat mit ihrem professionellen Referat auf viele wichtige Eckpunkte zur gesunden Ernährung aufmerksam gemacht. Der Vortrag wurde mit grossem Applaus verdankt.

Das ganze Referat finden Sie im Anhang zu diesem Bericht.

In der wohlverdienten Pause durften die Anwesenden einen feinen Nussgipfel mit Kaffee geniessen. Die Lieferung erfolgte wiederum durch die Alterszentrum am Buechberg AG aus Fislisbach.

Der zweite Teil des «Senioren-Gipfels» wurde durch den Seniorenrat gestaltet. Helmut Metzner, Mitglied des Seniorenrats, gab folgende allgemeine Informationen bekannt:

Rückblick: Aktivitäten Seniorenrat 2024

- Sicherheit im Dorf (alle öffentlichen Treppen haben Geländer)
- Seniorennetz (330 Einsätze und 2 weitere Hilfeleistungen)
- Bänkliweg (Lesebänkli und «wie geht's dir Bänkli?»)
- Autofahrkurs (Juni, Juli, August: 10 Teilnehmende)
- Offener Bücherschrank
- Seniorennachmittag mit katholischen Religionsschülern (Kochen für Senioren: 40 Teilnehmende)
- Handy-Treff (12. April 2024)
- Soziale Anlässe: Seniorenessen (monatlich), Senioren Stammtisch (monatlich), Tavolata (monatlich ausser Juli und Dezember)
- Kurs «Wie löse ich ein Busticket?» (4 Teilnehmende)
- Märtkafi (21. September 2024): wiederum mit Risotto-Pfanne
- 2. Jungseniorinnen- und Jungsenioren-Treff (01. November 2024 mit 9 Teilnehmenden)
- Seniorenadventsfeier – erstmals organisiert durch den Seniorenrat (27. November 2024 mit 120 Teilnehmenden)

Ausblick: Aktivitäten Seniorenrat 2025

- Sicherheit im Dorf
- Seniorennetz (zurzeit 190 Einsätze)
- Niederrohrdorfer Bänkliweg, eventuell Unterhalt
- Autofahrkurs (Juni, Juli, August, September)
- Offener Bücherschrank
- Handy-Treff (21. März 2025)
- Soziale Anlässe: Seniorenessen (monatlich), Senioren Stammtisch (monatlich), Tavolata (monatlich ausser Juli und Dezember)
- Kurs: Wie löse ich ein Busticket?
- Märtkafi (16. August 2025) mit Risotto-Pfanne
- Seniorennachmittag mit katholischen Religionsschülern (27. August 2025)
- 3. Jungseniorinnen- und Jungsenioren-Treff (09. November 2025)
- 2. Seniorenadventsfeier (26. November 2025)

Einsätze des Seniorenrats

- Seniorenratssitzungen, Besuche von Alterskongressen und senio Region Baden, Mithilfe am Seniorengipfel (04. Juni 2025), Mithilfe am Seniorenausflug (05. September 2025)

- Unterstützung/Werbung für:
 - Generationen im Klassenzimmer
 - Generationen im Kindergarten
 - Imagineering für Primarschule

Verdankungen

Der Seniorenrat feiert sein 10-jähriges Jubiläum! Seit Beginn sind Helmut Metzner, Susanne Richei und Theres Egloff mit grossem Engagement Teil dieser gemeinderätlichen Kommission. Gisela Greder, Gusti Meyer und Susanna Bucher haben das Team komplettiert. Mit Blumenschmuck und grossem Applaus aller Anwesenden wurde allen Mitglieder herzlich gedankt.

Wünsche und Ideen im Allgemeinen

Das Wort wurde den geschätzten Anwesenden übergeben – keine Wortmeldungen.

Seniorenausflug 2025

Aus organisatorischen und logistischen Gründen wird ab 2025 die Teilnehmerzahl künftig auf maximal 220 Personen begrenzt, wobei die Aufnahme in die Teilnehmerliste nach Eingang der Anmeldungen erfolgen wird. Sobald die maximale Teilnehmerzahl erreicht ist, wird eine Warteliste geführt, um allfällige frei werdende Plätze wieder zu füllen.

Die Suche nach geeigneten Lokalitäten, die über die notwendige Infrastruktur für grosse Gruppen verfügen, wird zunehmend schwieriger. Zudem führt die unbeschränkte Teilnehmerzahl zu einer hohen Planungsunsicherheit und Mehrbelastung für die mit der Durchführung betrauten Personen.

Der diesjährige **Seniorenausflug vom Freitag, 05. September 2025** führt mit Brumann Reisen AG diesmal ins Zürcher Oberland.

Eingeladen sind Personen mit Jahrgang 1955 und älter; die Einladungen dazu werden im Juli verschickt – reservieren Sie sich jetzt schon das Datum in ihrer Agenda.

Alle **Mitglieder des Seniorenrats sowie des Freiwilligen-Pools** stellen einen beachtlichen Teil ihrer Freizeit mit ihrer tollen Arbeit zu Gunsten der Niederrohrdorfer Seniorinnen und Senioren zur Verfügung. Mit immer wieder neuen Ideen und Herzblut sind sie dabei, vielen herzlichen Dank!

Gemeindeammann Gisela Greder verabschiedete sich im Namen des Gemeinderats und des Seniorenrats mit den besten Wünschen. Danke für das grosse Interesse am diesjährigen «Senioren-Gipfel».



Ernährung 60+: Gesund essen mit Genuss und Köpfchen

Niederrohrdorf, 4. Juni 2025

Karin Nowack, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg



Kompetenzzentrum für Landwirtschaft, Hauswirtschaft und Ernährung

- Ausbildung Landwirt/innen EFZ und EBA, Betriebsleiter/innen FA und HFP, Bäuerinnen FA, Fachleute Hauswirtschaft EFZ (Erwachsene)
- Weiterbildung, Erfahrungsaustausch, Beratung, Projekte, Vollzug

Ihre Wahl?

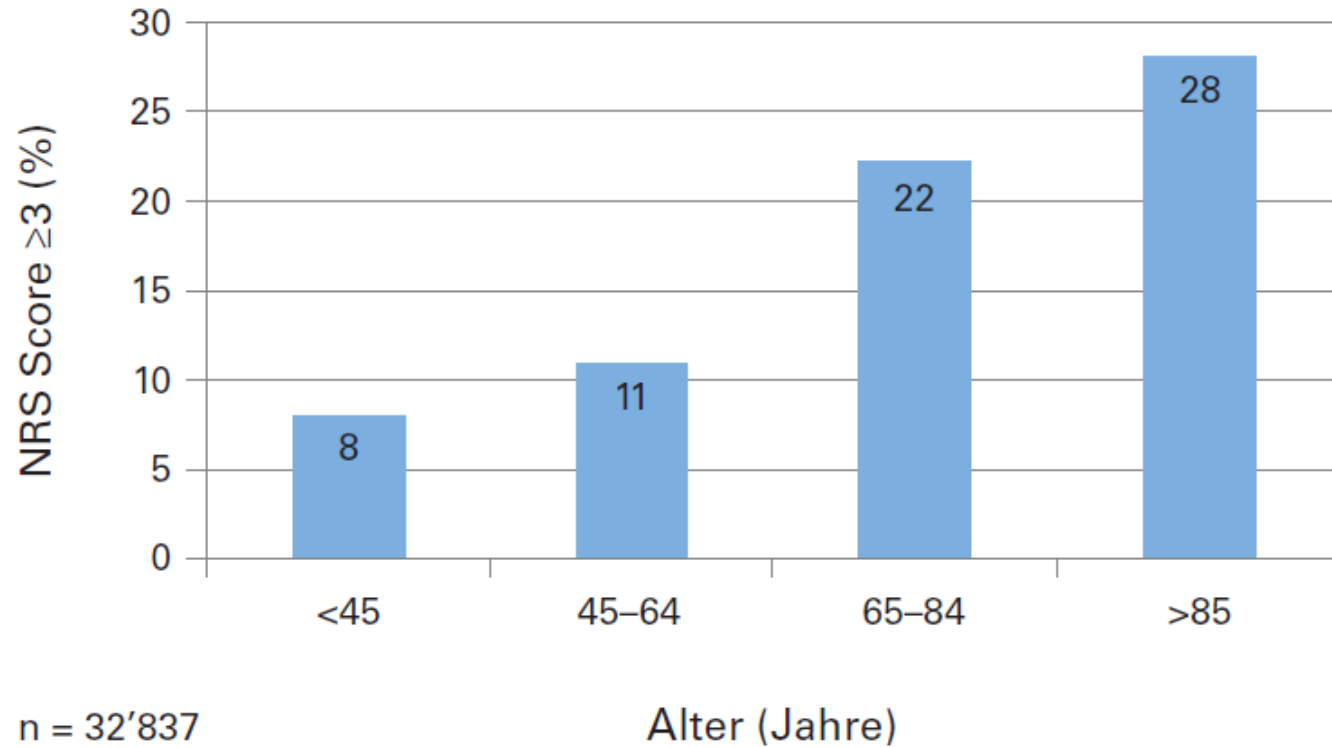


Stimmt das?

« Wissen Sie, seit ich pensioniert bin, braucht mein Körper ja auch nicht mehr soviel Nahrung »



Gefahr von Mangelernährung



- Untergewicht
- Proteinmangel
- Vitaminmangel
- Calcium und Magnesium
- Flüssigkeit

Quelle: Imoberdorf R, Meier R, Krebs P, Hangartner PJ, Hess B, Staubli M, et al. Prevalence of undernutrition on admission to Swiss hospitals. Clin Nutr 2010;29:38-41

Was ändert sich im Alter?

- Aktivität/Bewegung nimmt oft ab
 - ❖ Energiebedarf sinkt
 - Stoffwechsel wird langsamer
 - ❖ Vitamin D: 4 mal weniger Synthese in Haut
 - ❖ Körperfettanteil nimmt zu
 - ❖ Muskelmasse nimmt ab
 - ❖ Knochenmasse nimmt ab
- **Um gut versorgt zu sein, ist Ernährung umso wichtiger**



Fit und vital

Ausgewogene, gesunde Ernährung stärkt

- Muskeln und Energie
- Knochen
- Immunabwehr
- Herz-Kreislaufsystem
- Darmgesundheit

➤ **Selbstständigkeit, Fitness, Vitalität**



Was heisst ausgewogene Ernährung?

Teller füllen gemäss "Tellermodell"



Gemüse und Früchte

Brot, Flocken, Teigwaren, Polenta, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte

Milch, Joghurt, Käse, Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte ...

Optimaler Teller im Alter



- Generell und je nach Aktivität geringerer Energiebedarf (Kohlenhydrate und Fett)
- **Aber Bedarf an Proteinen/Eiweiss ist höher**
- Weniger (Menge) Früchte/Gemüse und Kohlenhydrate

Ausgewogener Teller: Beispiele



Protein/Eiweiss: Linsen
Gemüse: Zucchini, Peperoni
Kohlenhydrate: Brot



Protein/Eiweiss: Fleisch
Gemüse: Bohnen
Kohlenhydrate: Kartoffeln

Proteine



- Proteine (= Eiweiss) sind wichtige Bausteine für den Körper
- Proteine sind unverzichtbar für die Muskeln, Organe, Knochen und die Immunabwehr



Personen ü 60 brauchen mehr Protein als jüngere Erwachsene: 1 – 1,2 g /kg Körpergewicht



Menschen ü 60 essen häufig zu wenig Protein



Protein kann nicht gespeichert werden – zu jeder Mahlzeit essen

Facts zu Muskeln

- Der Mensch hat 656 Muskeln
- Muskeln machen rund 35% des Körpers aus
- Muskelaufbau wird durch Aktivität angeregt.
- Für die gleiche Menge Muskelaufbau braucht es im Alter mehr Proteine und mehr Bewegung

-> Mit Bewegung und Ernährung Risiko für Osteoporose und Muskelschwund vermindern



«Bliib fit – mach mit!»

Proteinreiche Lebensmittel

Milch und Milchprodukte



Eier, Fisch, Fleisch



Linsen, Bohnen, Kichererbsen



Tofu, Tempeh, Seitan, Quorn



Vegi-Burger

Tagesbeispiel Person 60 kg -> 60 g Protein



Frühstück

2 Scheiben Brot mit 75 g Hüttenkäse

15 g Protein

oder

Müesli mit 25 g Haferflocken, 150 g Joghurt

1 dl Milch, 20 g Nüsse



Mittagessen

100 g Poulet mit 150 g Kartoffeln in Curry-Rahmsosse

Rüebli Salat

25 g Protein



Abendessen

Linsensuppe mit Kartoffeln und Gemüse

2 EL Quark oder 1 Stück Käse dazu

20 g Protein

Proteingehalt Magerquark /100 g



11 g



12 g



12 g

Ihre Wahl?



Täglich gemäss der Pyramide

Snacks und Süsses: wenig

2 EL Pflanzenöl und 1 Handvoll Nüsse und Samen

Milch, Käse, Joghurt: 2-3 Portionen

Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte, Ei: 1 Portion

Brot, Getreide, Kartoffeln, Flocken: 3 Port.

Gemüse und Früchte: 5 Portionen

Getränke: 1,5 l pro Tag



Ist Fett ungesund?



Pflanzliche Fette und Öle



- Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wichtig für Gesundheit, Herz-Kreislauf, Gehirn, Hormone
- Als Fett zufügen: Salat, Gemüse etc.: vorwiegend pflanzliche Öle verwenden: 2 EL pflanzliche Öle
- Rapsöl, Leinöl, Olivenöl enthalten gesunde Omega-3-Fettsäuren und haben gutes Verhältnis Omega 3/6
- Eine Handvoll Nüsse und Samen täglich: viele Mineralstoffe, günstige Fettsäuren und Vitamine



Kohlenhydrate

- Kohlenhydrate sind wichtigster Energielieferant und Energiereserve in Leber und Muskeln
- Vielfalt und Vollkornprodukte bevorzugen: Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Hirse, Dinkel, Gerste, Buchweizen
- Nicht mehr als 50 g zugesetzter Zucker pro Tag



Nahrungsfasern

- Tragen zur Bildung einer guten Darmflora bei (Mikrobiom)
- Verbessern Verdauungstätigkeit
- Blutzuckeranstieg langsamer und ausgeglichener
- Krebsprävention
- Kommen in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst vor

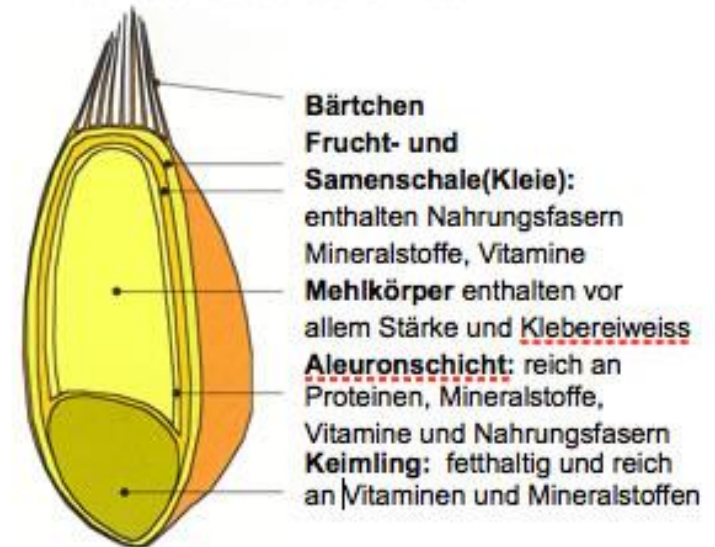


Vollkorn und Weissmehl

Wirkstoffe	Vollkornmehl	Weissmehl	Verlust
Vitamin B ₁	5.1 mg	0.7 mg	88%
Vitamin B ₂	1,3 mg	0,4 mg	69%
Vitamin B ₆	4,4 mg	2,2 mg	50%
Niacin	57 mg	7,5 mg	86%
Folsäure			100%
Vitamin E	24 mg	0 mg	100%
Eisen	44 mg	7 mg	84%
Magnesium	250 mg	120 mg	52%
Kupfer	6 mg	1,5 mg	75%
Mangan	70 mg	20 mg	72%
Kalium	4730 mg	1150 mg	77%
Kalzium			50%
Faserstoffe			100%



Bau des Getreidekornes:



Gemüse und Früchte

«Den Regenbogen essen »

- 5 am Tag: 3 x Gemüse
- 2x Früchte
- Gemäss der Saison und aus der Region
- Liefern Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Nahrungsfasern
- Bei ausgewogener vielfältiger Ernährung Braucht es keine Nahrungsergänzung
- Ausnahme: Vitamin D



Ihre Wahl?



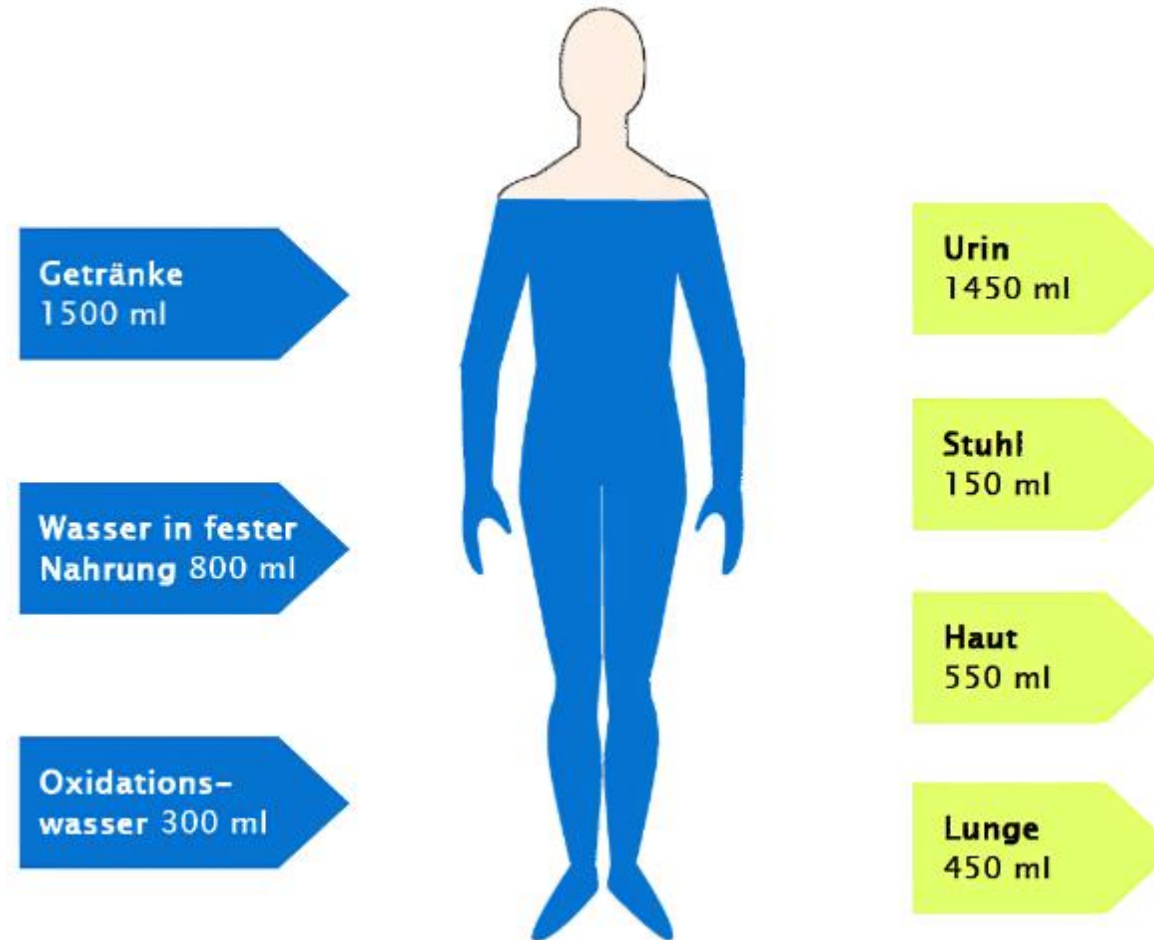
Wieviel "muss" man Trinken?

"Ich habe kaum Durst, ich muss mich zum Trinken zwingen"

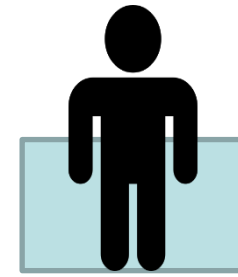


Wasserhaushalt

Körper besteht zu 50-60 % aus Wasser



Flüssigkeit: Regelmässig trinken



- ✓ täglich 1 – 2 Liter
- ✓ Zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch
- ✓ Bevorzugt ungesüsst und ohne Alkohol

Täglich Bewegung



Stärkt Muskeln, Knochen,
Herz- und Kreislauf



Positives Wohlbefinden in der Natur
fördert psychisches Wohlbefinden

Mit allen Sinnen geniessen



- ✓ Sich Zeit nehmen zum Einkaufen und Kochen
- ✓ Frische Lebensmittel verwenden
- ✓ Saisonale und regionale Vielfalt entdecken
- ✓ Abwechslung, Farben, Gewürze
- ✓ In Gemeinschaft schmeckts besser..

Rezepte, Ernährung bei ..

Krankheiten: Hier kann die richtige Ernährung helfen

Ernährung und Lebensstil spielen bei vielen Volkskrankheiten eine wichtige Rolle. Aber auch bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen kann eine Ernährungsumstellung lindernd wirken. Alle behandelten Krankheiten im Überblick.

→ Direkt zur Ernährungstherapie: Welche Lebensmittel helfen?

VON DEN E-DOCS BEHANDELTE KRANKHEITEN (A-Z)



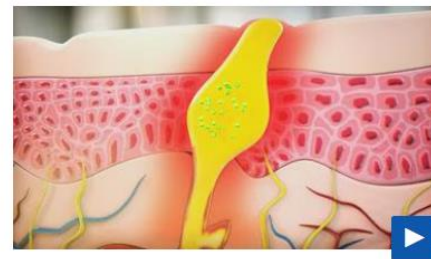
ADHS

Korrekte Diagnose vorausgesetzt, ist eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADHS) gut behandelbar. Was sind die



Adipositas (Fettleibigkeit)

Übergewicht verursacht auf lange Sicht diverse Folgekrankheiten. Es lohnt sich, rechtzeitig gegenzusteuern.



Akne

Hormonell bedingt werden bei Akne zu viel Talg und Hornzellen produziert. Die Pickel sind für viele eine starke

Ernährungs-Docs

[Die Ernährungs-Docs | NDR.de - Fernsehen - Sendungen A-Z - Die Ernährungsdocs](https://www.ndr.de/ernaehrung/docs)



Das Wichtigste in Kürze

- Abwechslungsreich geniessen
- Optimaler Teller: Gemüse+Früchte /Proteine /Kohlenhydrate
- Selber kochen mit regionalen, "echten" Lebensmitteln
- Auf ausreichende Proteinzufuhr achten
- Gute pflanzliche Öle für gesunde Fettsäuren
- Vitamin D-Tropfen
- Regelmässig Wasser trinken
- Täglich Bewegung



Angebot

- Referate Ernährung 60+
 - Kurse
 - Auftritt an Anlässen
-
- Auch 2025-2028 bei einer bestimmten Anzahl von Anlässen kostenlos



**Ernährung 60+
Gesund essen mit Genuss
Angebote 2025 bis 2028**

Praxisnahe Referate und Kurse zur gesunden Ernährung 60 +
Termine, Dauer und Inhalt nach Vereinbarung

Suche

Finden Sie hier, was Sie suchen ...

Q

Kategorie

Ernährung / Küchenpraxis ▾

Thema

Bitte wählen ▾

Ernährung / Küchenpraxis X



Ernährung-im-Alter Ernährung / Küchenpraxis

11.03.2025

Referate Ernährung im Alter

Angebot der Liebegg im Auftrag des
Departements für Gesundheit (DGS)

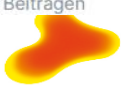


Ernährung-im-Alter Ernährung / Küchenpraxis

11.03.2025

Ernährung im Alter

Gut zu wissen



Kurs Ernährung 60+



- 2x im Jahr
- Nächster: 10. November 2025
- 9 bis 12 Uhr
- Liebegg, Gränichen
- Kurs kostenlos
- Möglichkeit für gemeinsames Mittagessen 18.-

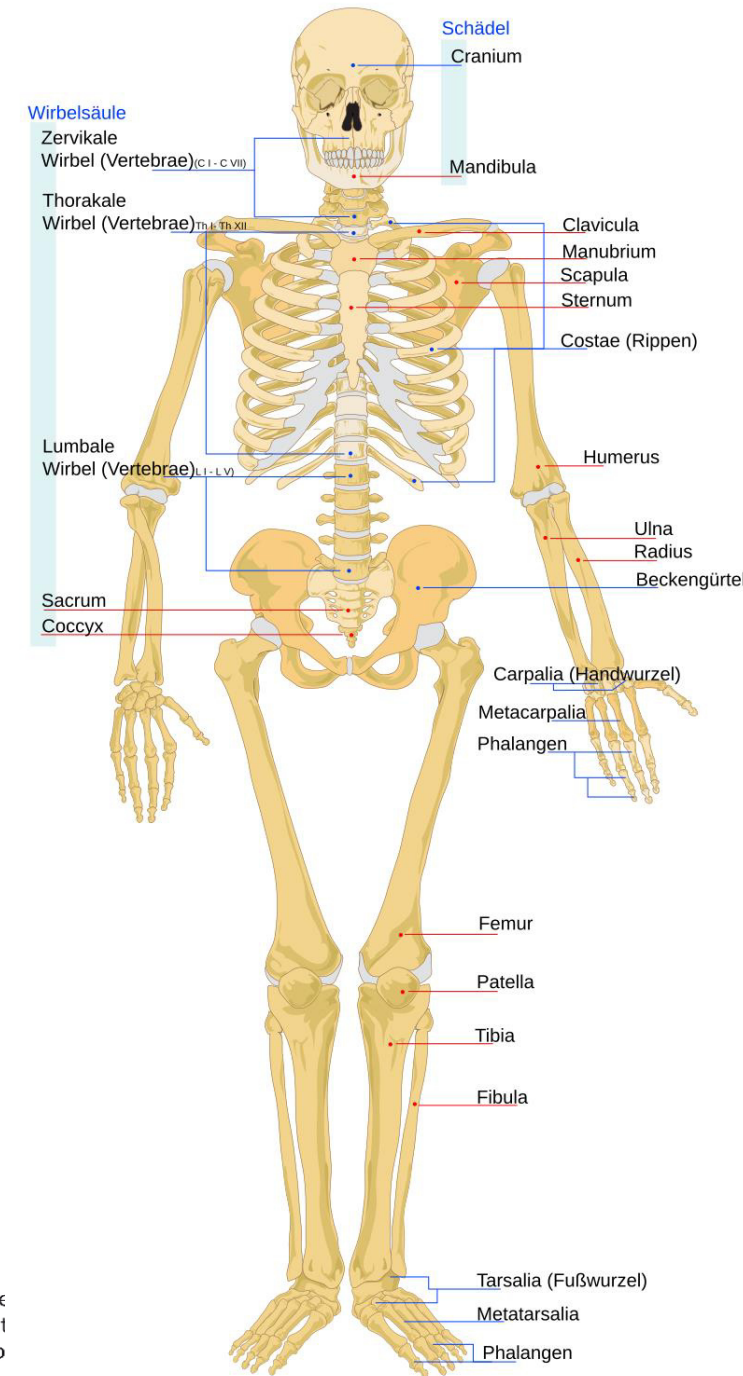


Weitere Informationen auf der Website
Liebegg.ch
Fachwissen – Ernährung

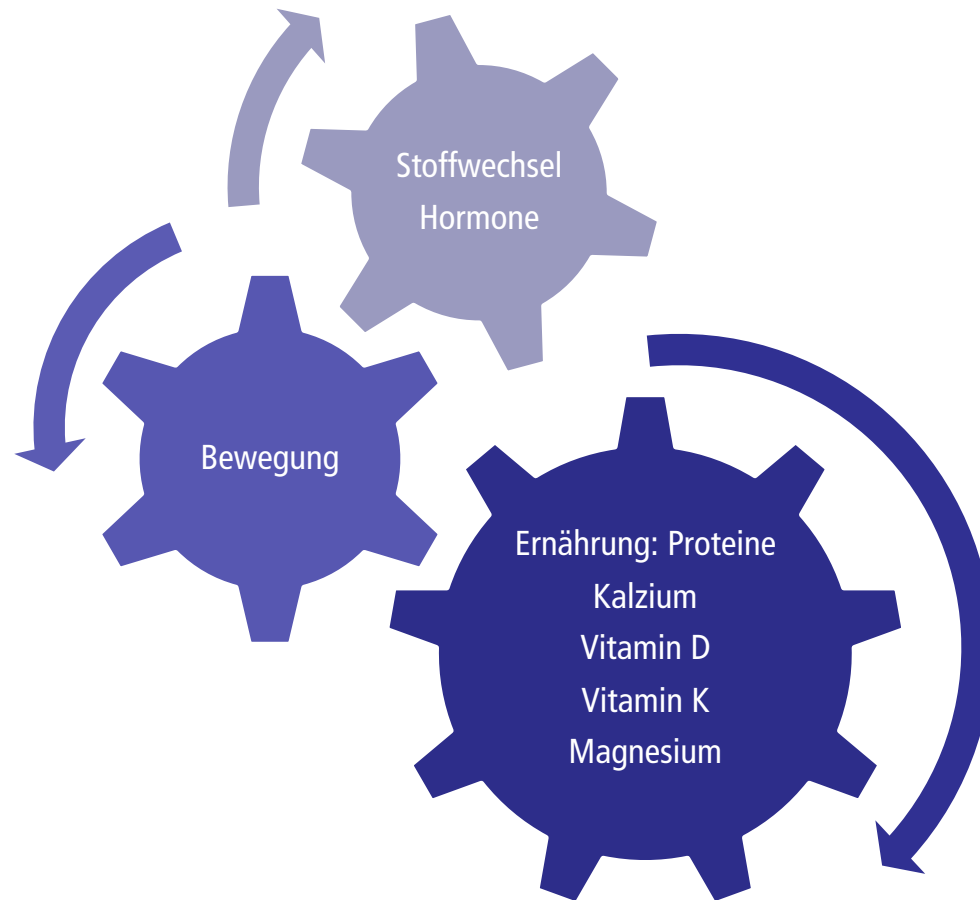
Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
Fragen? karin.nowack@ag.ch

Facts zu Knochen

- Der erwachsene Mensch hat rund 200 Knochen
- Knochen bestehen zu 60-70% aus Mineralien, zu 10-15 % aus Wasser und 20-25% aus organischer Substanz (Kollagene, Proteine)
- Knochen wird laufend abgebaut und wieder neu gebildet
- In 7-10 Jahren wird die gesamte Knochenmasse erneuert

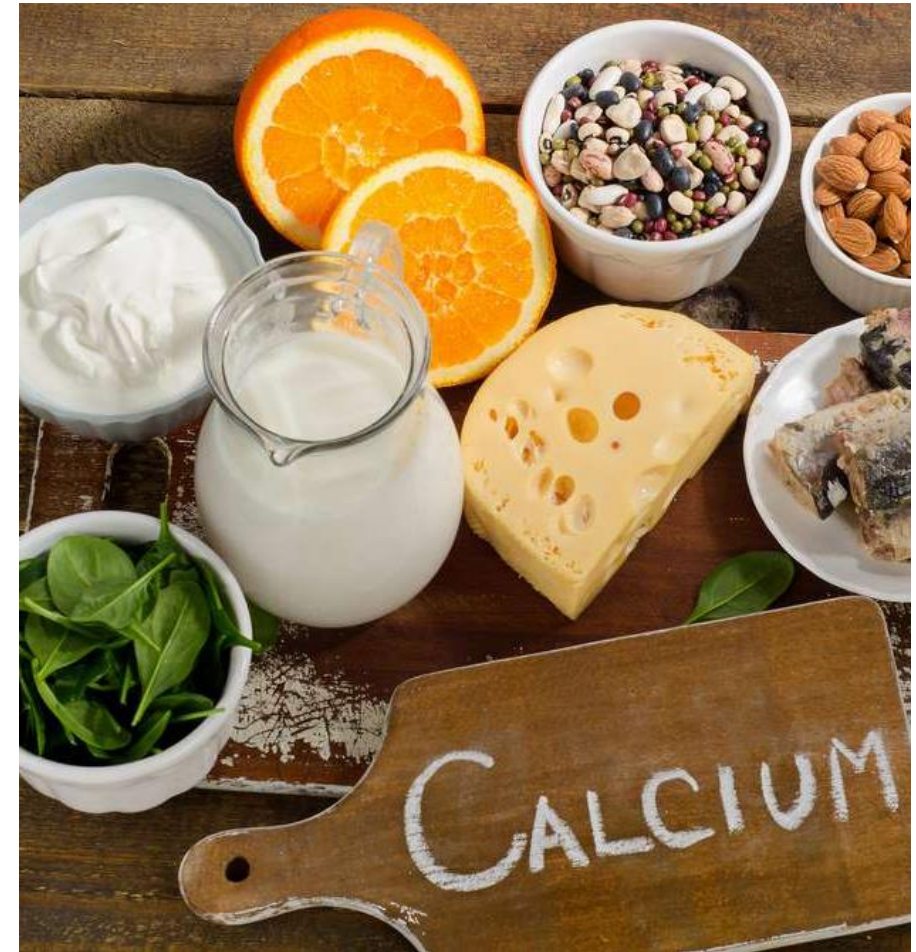


Was braucht es für gesunde Knochen?



Gute Kalzium-Lieferanten

- Milchprodukte
- Nüsse und Samen, z.B. Mandeln, Sesamsamen
- Hülsenfrüchte, z. B. weisse Bohnen, Linsen, Kichererbsen
- Kalzium-reiches Mineralwasser
- Vollkornbrot
- Grünes Gemüse (liefern ebenfalls Vitamin K und Magnesium)



Kalzium-Räuber vermeiden

- Produkte mit hohem Phosphat-Gehalt: Fastfood, Salami, Schmelzkäse, Fertigprodukte, Cola
- Kaffee, Schwarztee
- Rauchen
- Alkohol
- Bestimmte Medikamente
z.B. Cortison

