sve | BESSER VORSORGEN

Brigitte Janser und Franziska Hess | November 2026

TAGUNGSREIHE «PENSIONIERUNG IN SICHT» 2026

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

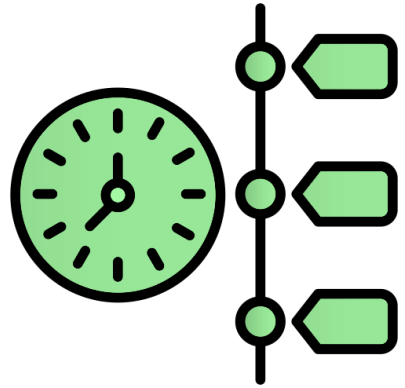
Freiberuflich tätig
in Arztpraxen in Winterthur, Uster und Dübendorf

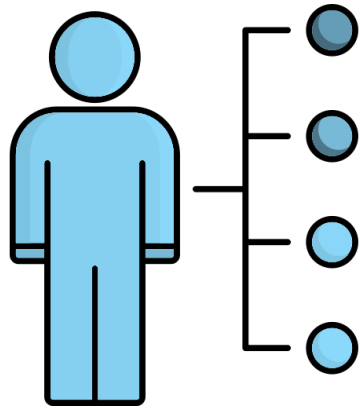
www.hessberatung.ch



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



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



Bild: AI-generiert

Kraft – warum trainieren?

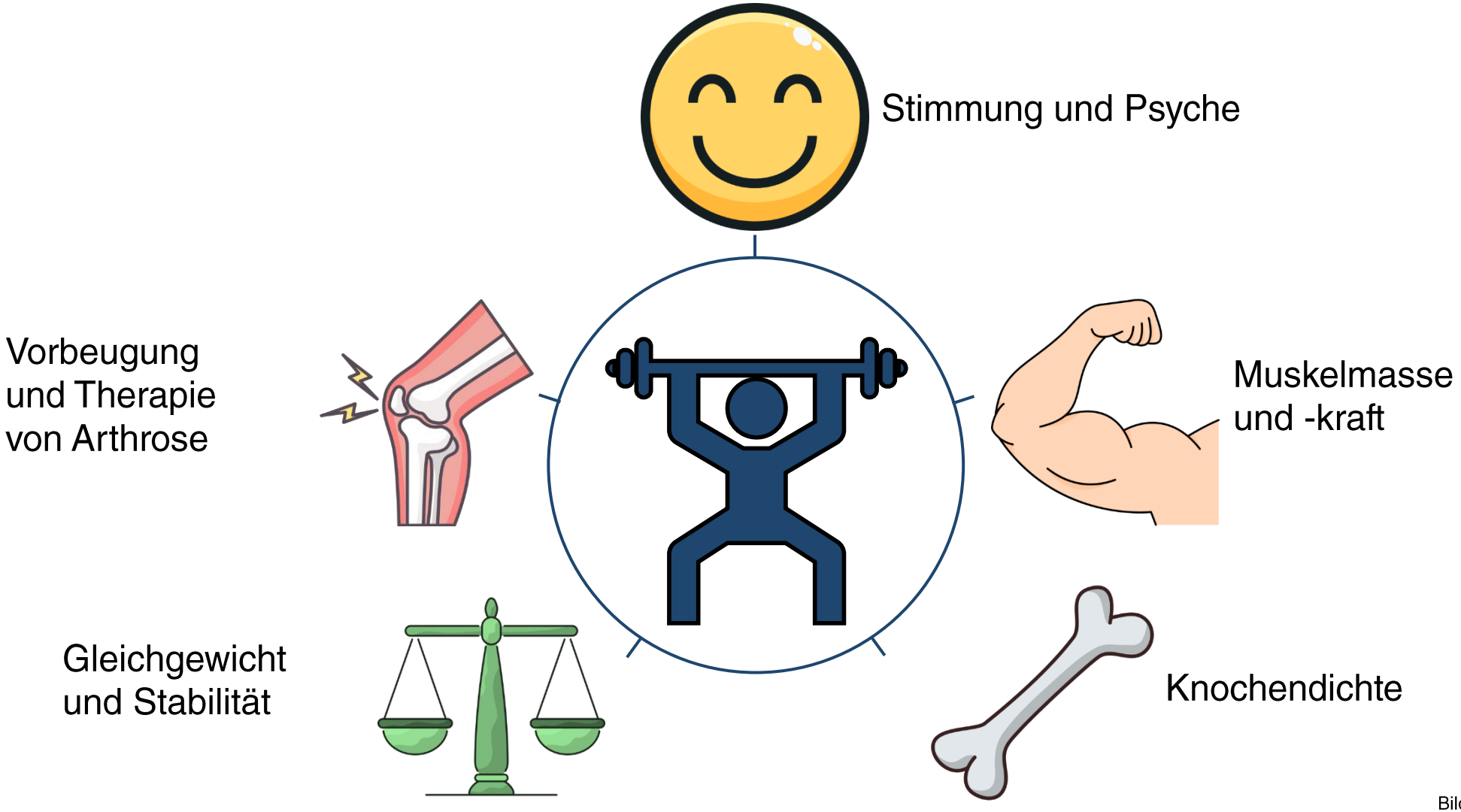


Bild: www.freepik.com

Arthrose und Arthritis

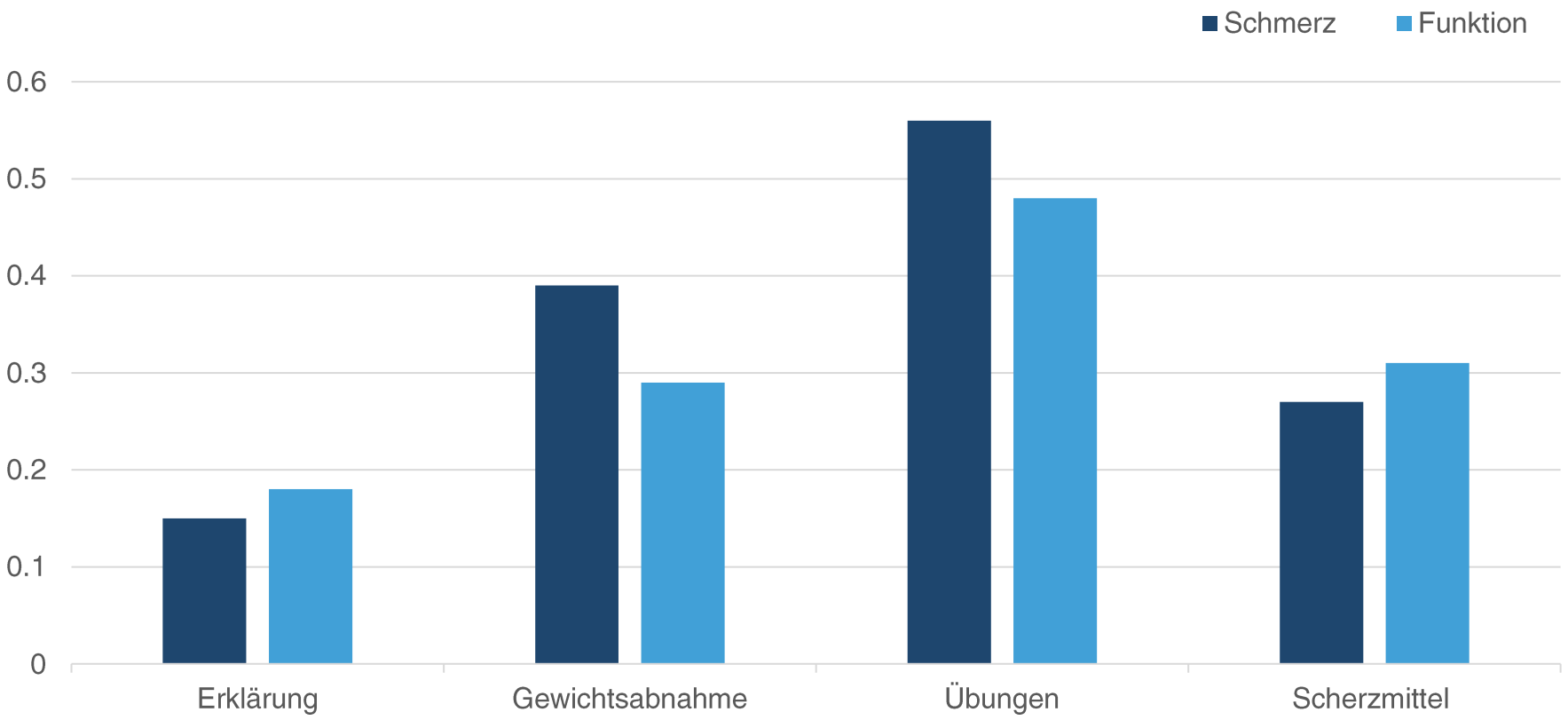
Definitionen
- Arthrose: übermässiger Abbau von Gelenksknorpel bis hin zu Gelenksdeformation
- Arthritis: Entzündung im Gelenk

Häufigkeit
- 13.5% der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren
- 35.2% der Schweizer Bevölkerung ab 75 Jahren
- Frauen häufiger betroffen als Männer

Gelenksgesundheit
- keine direkte Blutversorgung des Gelenkknorpels
- Nährstoff-Versorgung erfolgt durch Gelenksflüssigkeit (Synovia)
- Bewegung der Gelenkskapsel fördert Bildung und Verteilung der Gelenksflüssigkeit

Datenquelle: BAG

Effekte verschiedener Behandlungsmethoden



Bannuru et al.(2019), Da Costa et al. (2017), Moyer et al. (2014), Diagramm von Glad bearbeitet von Brigitte Janser

Kraft – wie trainieren?

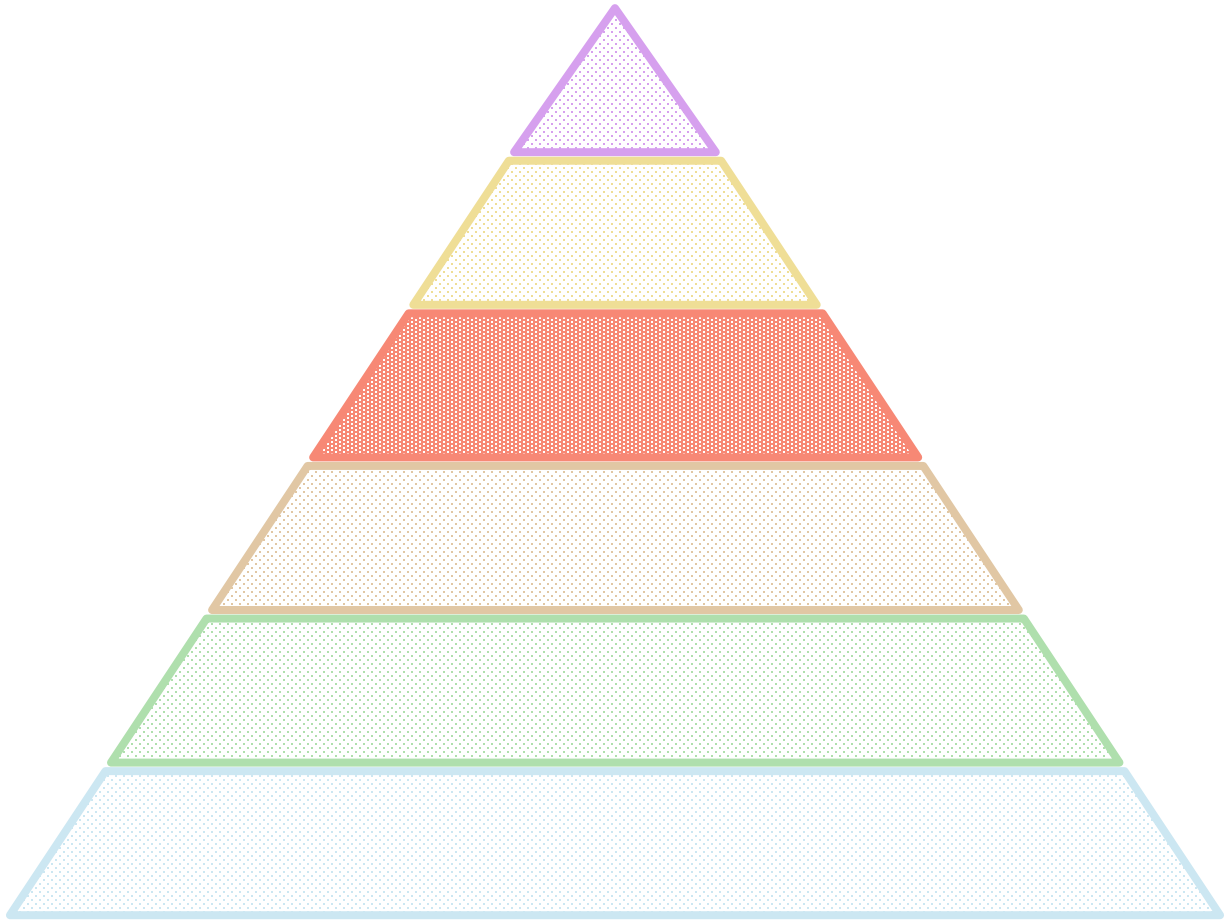
- Regelmässig → 2–3-mal pro Woche
- Erholung → 48 Stunden
- Hohe Intensität → für Effektivität und Effizienz



Bild: www.hepa.ch

Kraft – Übung





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

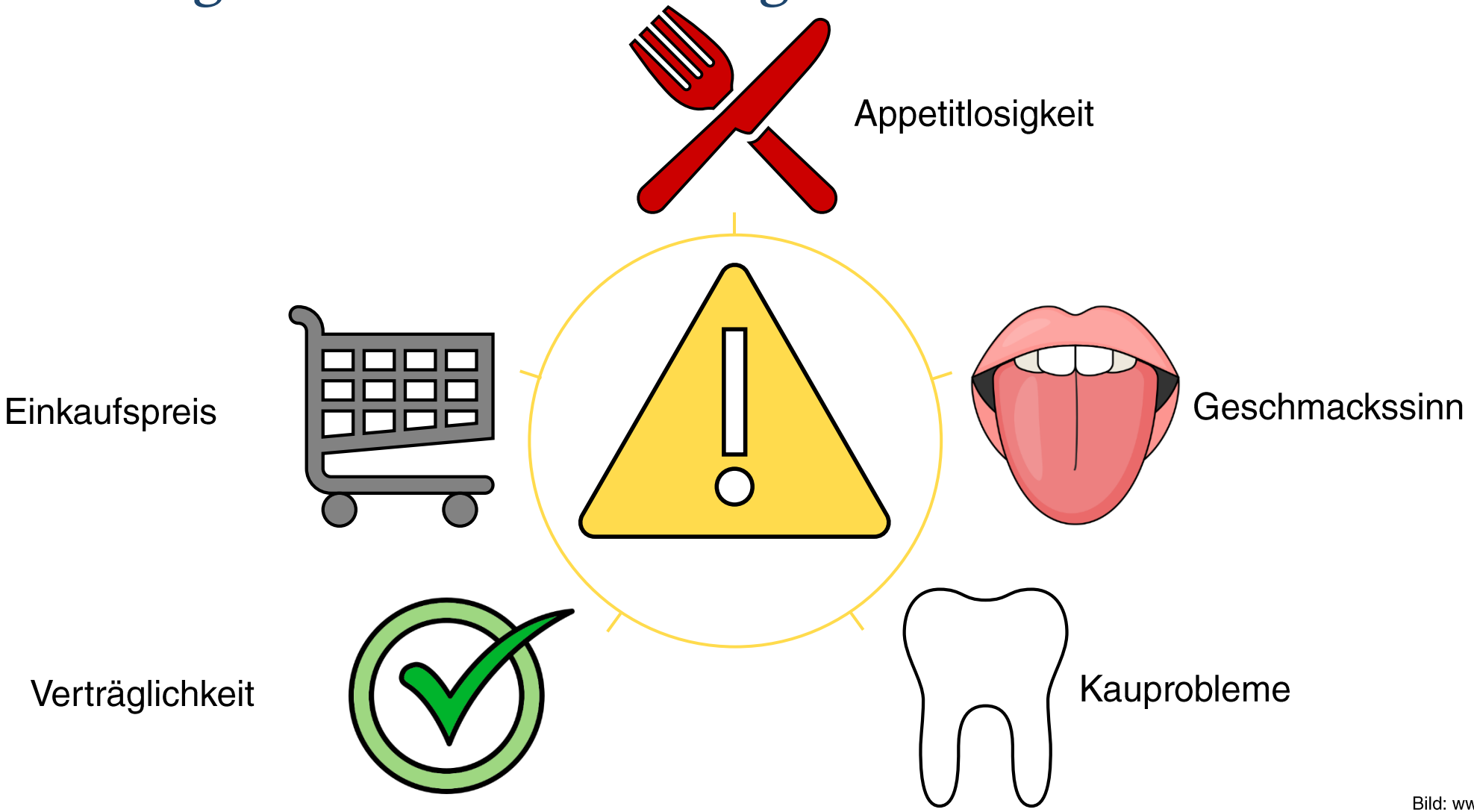


Bild: www.freepik.com

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

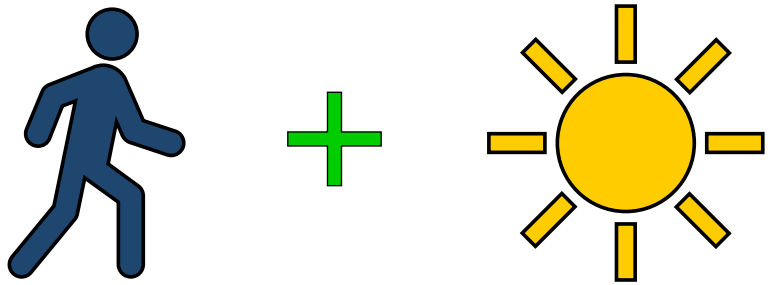
Lebensmittel-	Kombination	Menüideen
Ei	+ Getreide	Omeletten
Ei	+ Kartoffel	Gnocchi, Spiegelei mit Rösti
Milchprodukte	+ Getreide	Birchermüesli, Käsebrötchen, Milchreis
Milchprodukte	+ Kartoffel	Gschwellti mit Käse
Hülsenfrüchte	+ Getreide	Bohneneintopf mit Ebly, Hummus mit Vollkorncrackern
Hülsenfrüchte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

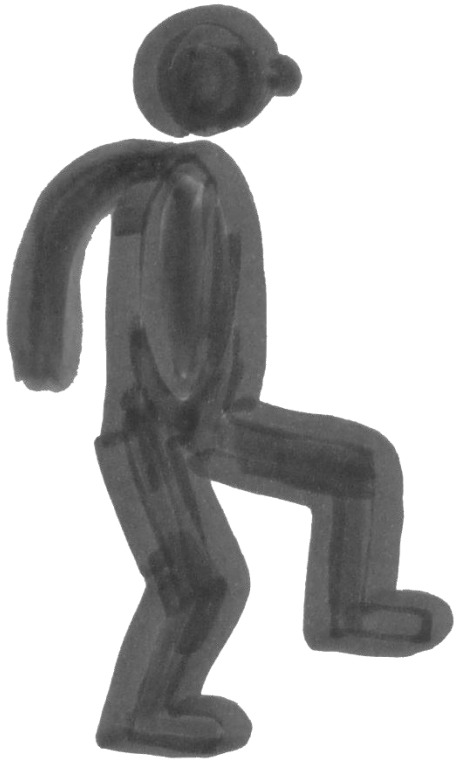
Mikronährstoffe für starke Knochen

- 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?

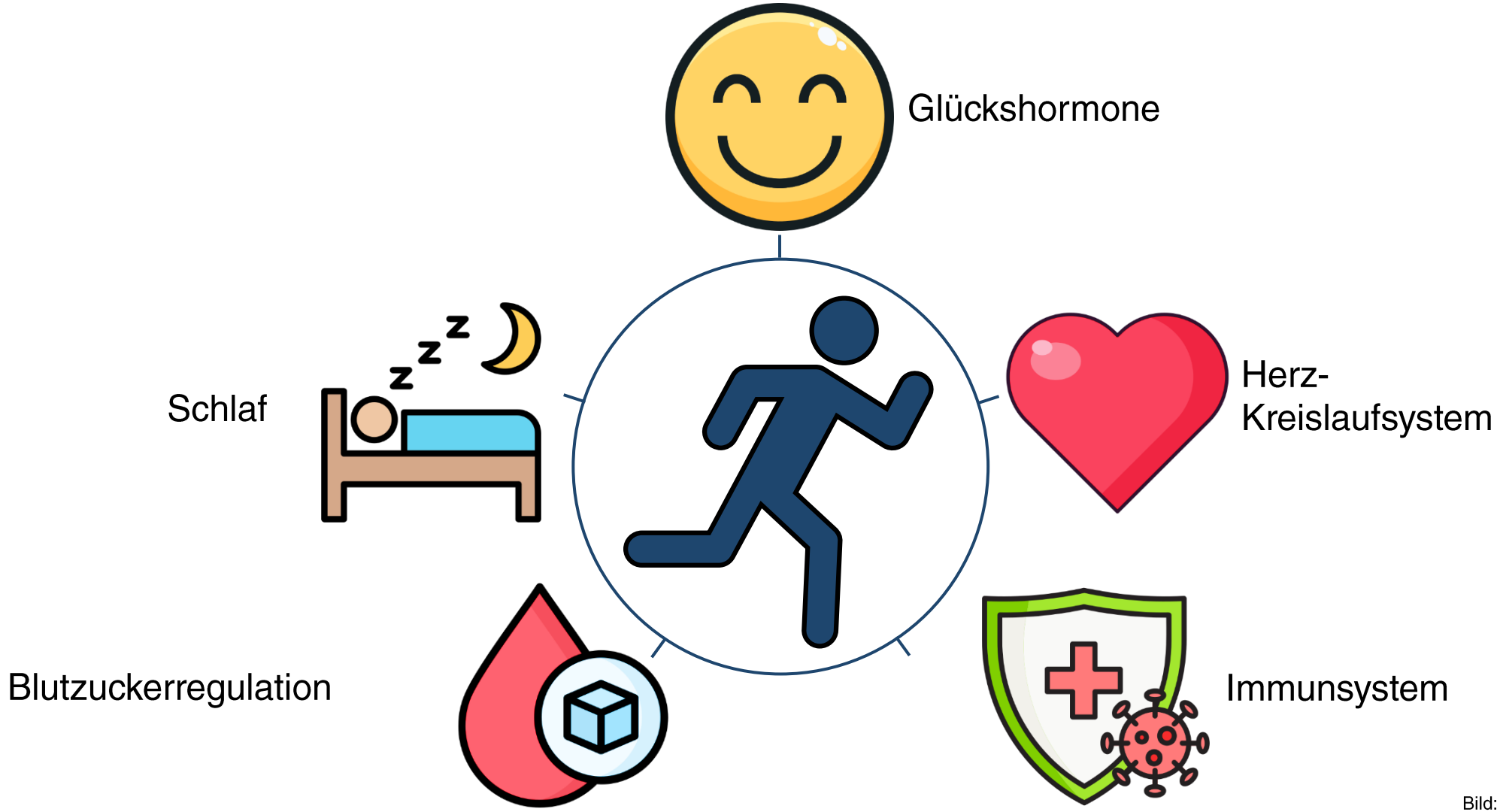


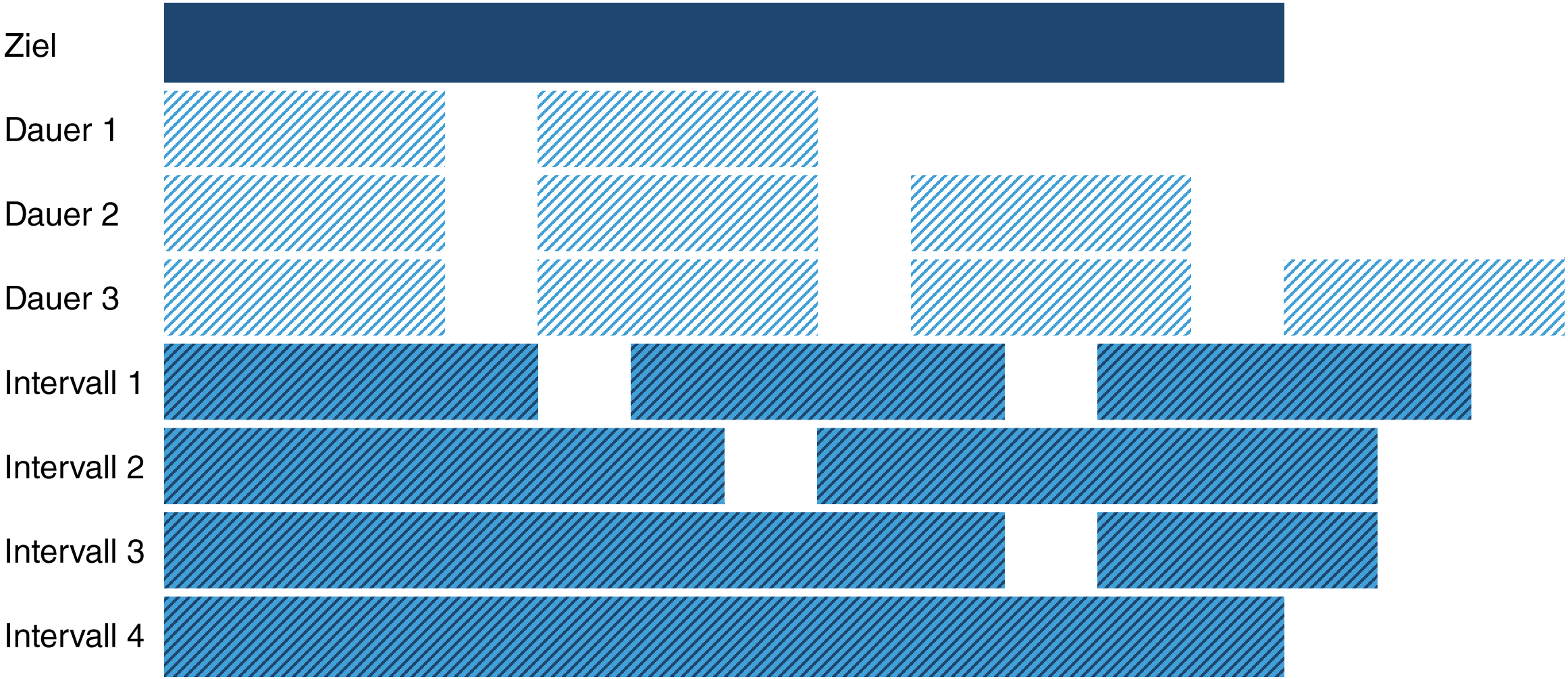
Bild: www.freepik.com

Ausdauer – wie oft trainieren?

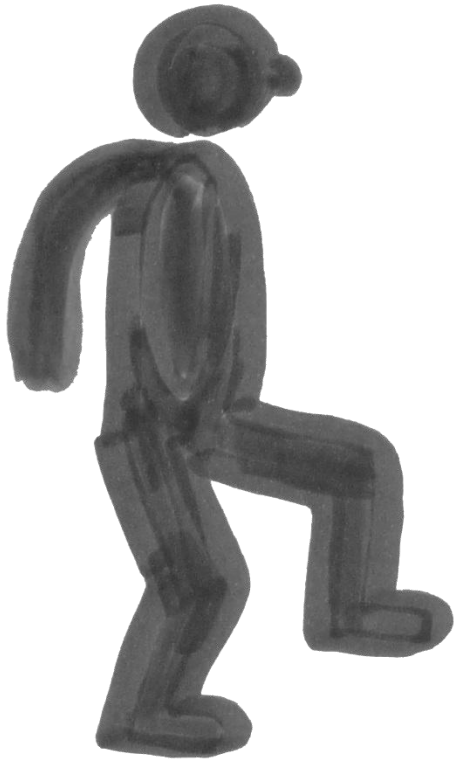


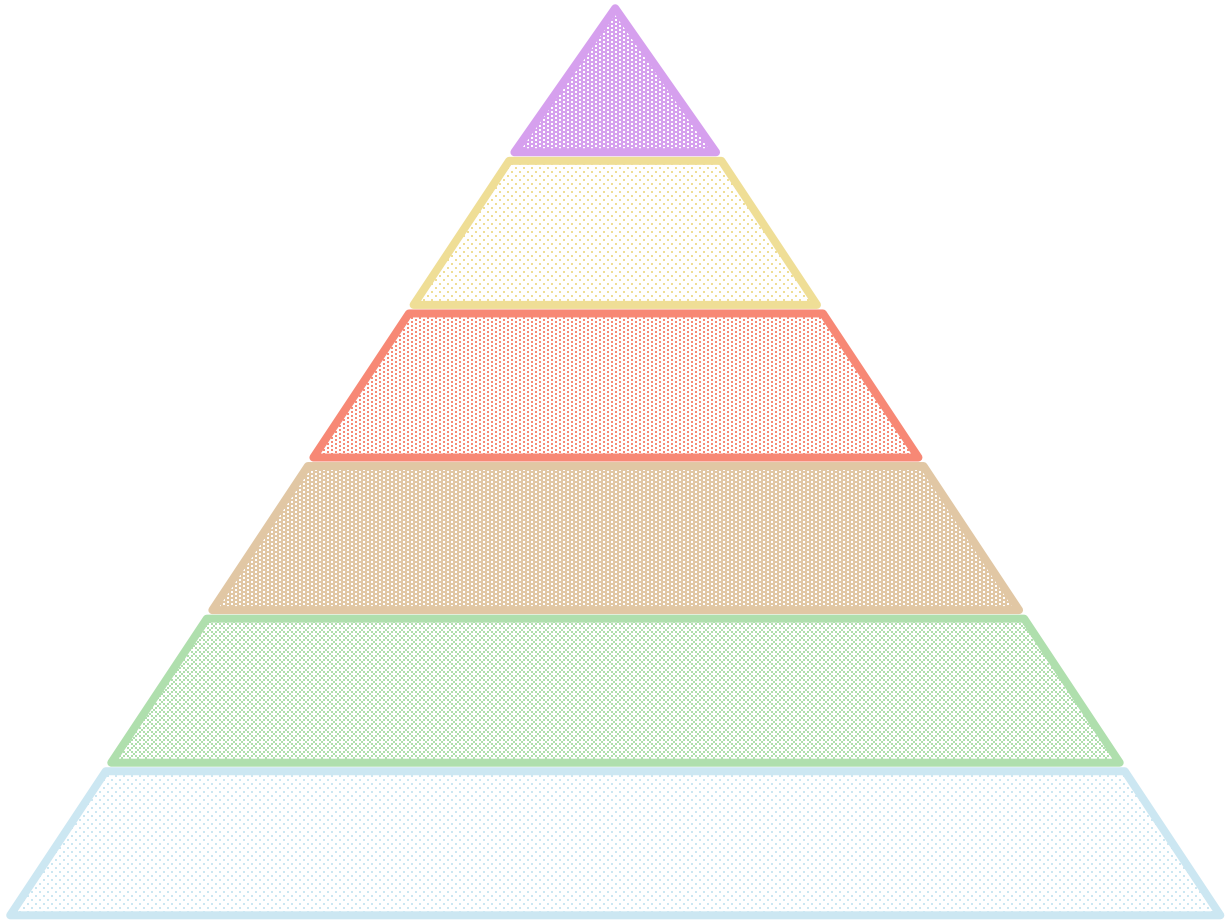
Bild: www.hepa.ch

Ausdauer – wie trainieren?



Ausdauer – Übung





Kohlenhydrate – vielseitiger Energielieferant











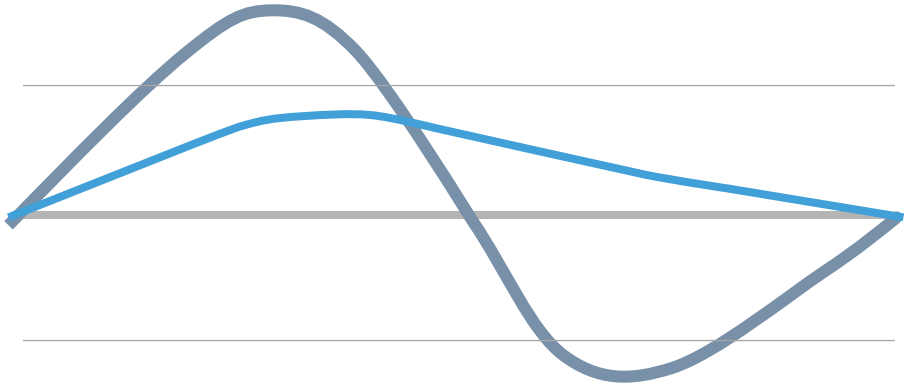







Bild: www.chefsculinar.de

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 und Gleichgewicht – wie trainieren?

- im Alltag

- im Sport

  Bewegung vom Arbeitsplatz ersetzen







Wiederholung**en**

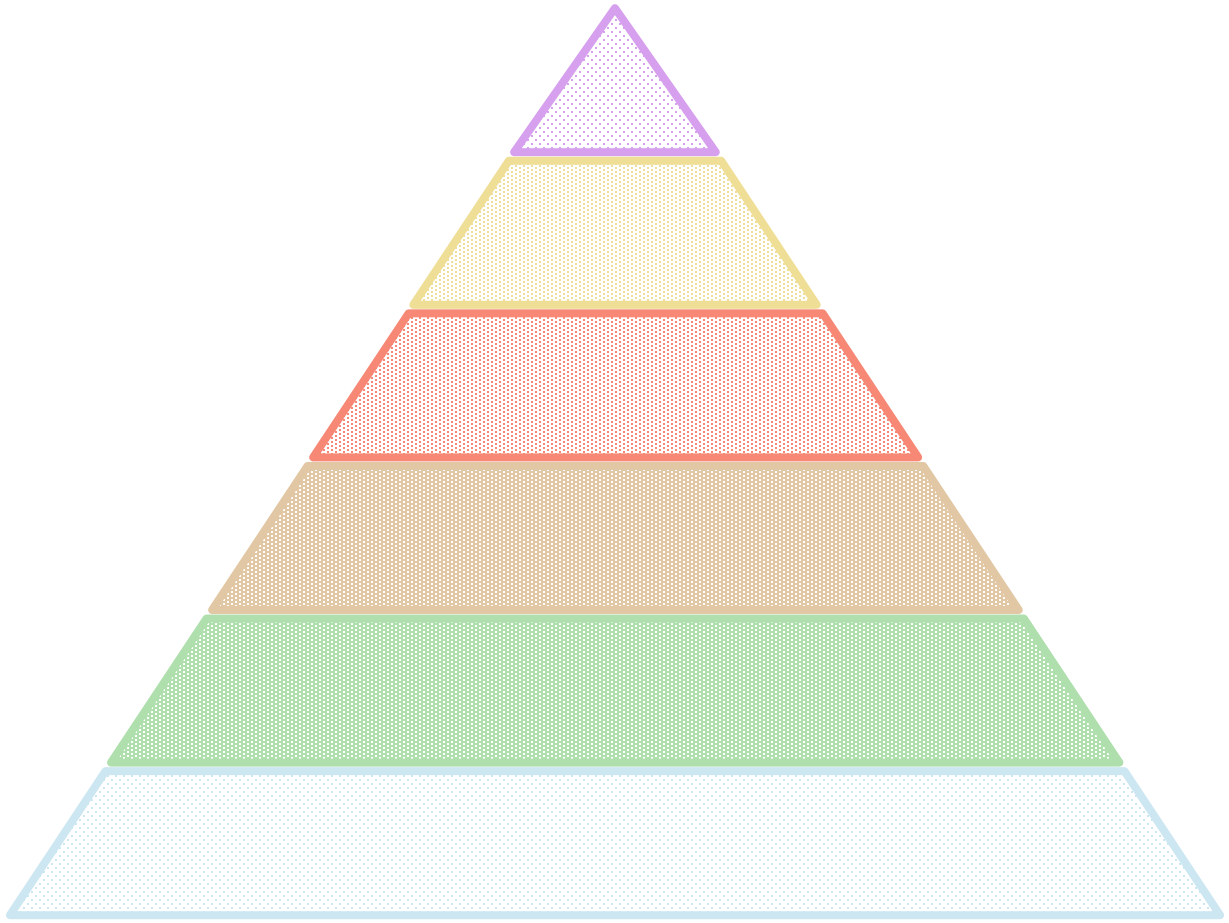




Bild: www.freepik.com

Beweglichkeit und Gleichgewicht – Übung





Nahrungsfasern – für die innere Balance














Bild: www.chefsculinar.de

Nahrungsfasern – vielfältige Wirkungsweise

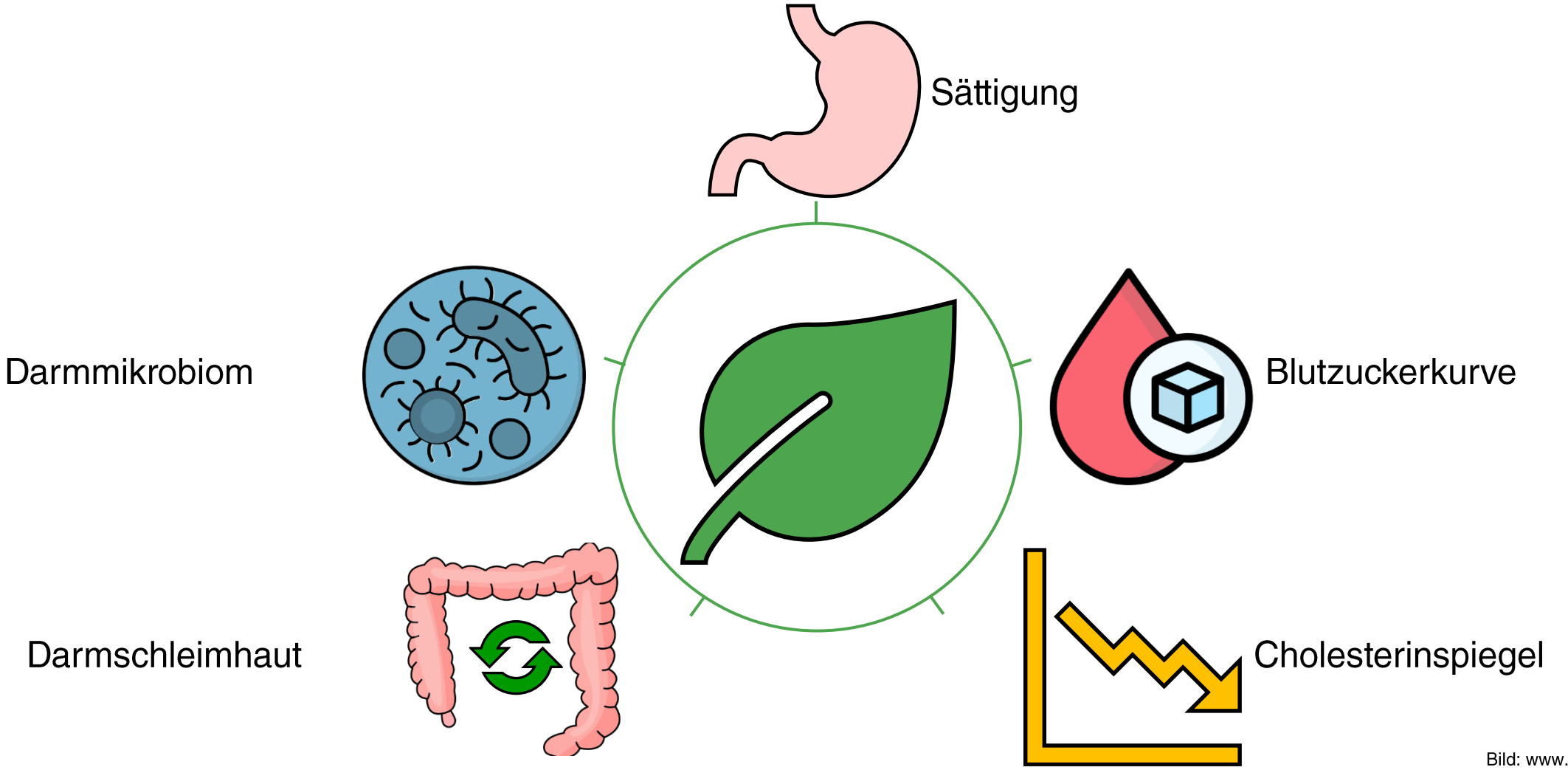


Bild: www.freepik.com

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

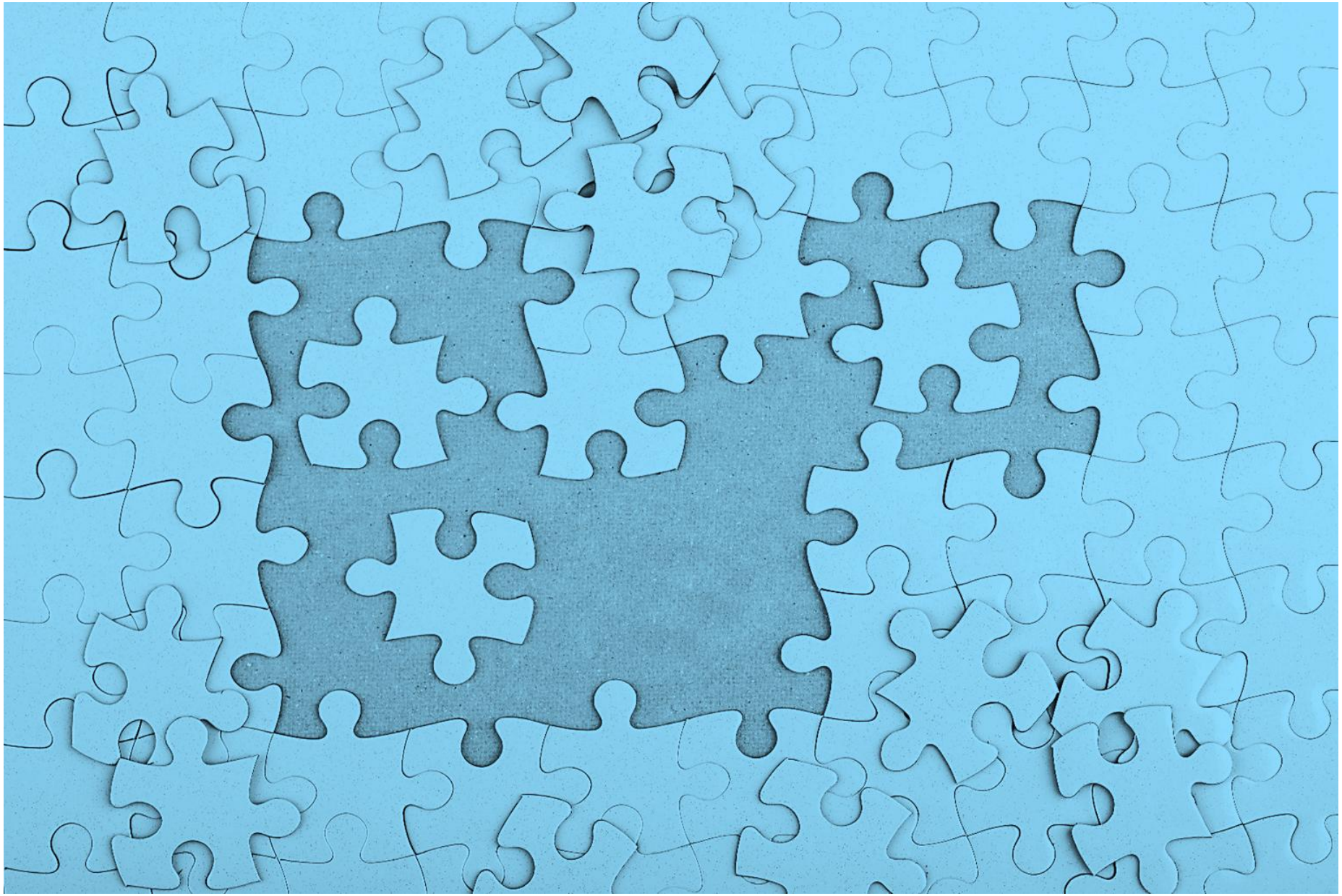


Bild: www.freepik.com

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
- Krafttraining lohnt sich immer
  Idealerweise zweimal pro Woche, in irgendeiner Form
- Auf den Körper hören nach dem Ampelprinzip
  Belastung dosieren und ausreichend Erholungszeit einplanen
- Bewegung soll Freude machen
  Abwechslung und Gemeinschaft können sie bereichern



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!



Bild: www.freepik.com

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.