

# Gsund und zwäg im Alter – Mit Genuss und Köpfchen essen

---

12. Mai 2026

Mit zunehmendem Alter benötigt der Körper weniger Energie, dafür aber mehr Proteine, Vitamine und Nährstoffe. Proteine sind zentral für Muskeln, Organe, Knochen, Bindegewebe und das Immunsystem. Gute Quellen sind Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und Tofu. Das Trinken ist ebenfalls wichtig – auch wenn das Durstgefühl im Alter nachlässt. Ein bis anderthalb Liter pro Tag sind ideal.

Fällt Ihnen das Kochen schwer oder fehlt der Appetit? Dann probieren Sie einen Mahlzeitendienst in Ihrer Region:

- Pro Senectute: [www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)
- Asana Spital Menziken: [mahlzeitendienst.asana.ch](http://mahlzeitendienst.asana.ch)
- Gemeinden des Mittleren Wynentals: [www.azoberkulm.ch](http://www.azoberkulm.ch)

Auch gemeinsames Kochen oder Essen mit Nachbarn, Freunden oder Familie fördert den Appetit und hebt die Stimmung. Eine Übersicht über die Mittagstische in unserer Region finden Sie auf Seite 25 der Broschüre «Älter werden in der Region aargauSüd» unter [www.impuls-zusammenleben.ch/Alter](http://www.impuls-zusammenleben.ch/Alter).