

SZE – Ausgabe 5/2013 | Jahrgang 11 | Dezember 2013

**Verlag**

Rosenfluh Publikationen AG  
Schaffhauserstr. 13, 8212 Neuhausen  
Telefon 052-675 50 60, Fax 052-675 50 61  
E-Mail: info@rosenfluh.ch

**Herausgeberbeirat:**

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Winterthur  
Prof. Dr. med. Kurt Bärlocher, St. Gallen  
Prof. Dr. med. Heike Bischoff, Zürich  
Beatrice Conrad-Frey, Roggwil  
PD Dr. Monika Eichholzer, Zürich  
Prof. Dr. Andreas Hahn, D-Hannover  
Prof. Dr. med. Ulrich Keller, Basel  
Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Basel  
Prof. Dr. Wolfgang Langhans, Zürich  
Prof. Dr. med. Rémy Meier, Liestal  
PD Dr. med. Rubino Mordasini, Bern  
Dr. Ulrich Moser, Basel  
Prof. Dr. pharm. Stefan Mühlebach, Bern  
Prof. Dr. Dr. h.c. Walter F. Riesen, St. Gallen  
Dr. med. Heidi Rohde-Germann, Basel  
Dr. med. Dominique Schmidt, Basel  
Prof. Dr. med. Cornel Sieber, D-Nürnberg  
Prof. Dr. med. Paolo Suter, Zürich  
Prof. Dr. Paul Walter, Basel  
Prof. Dr. med. Michael Zimmermann, Zürich

**Redaktion**

Dr. rer. nat. Claudia M. Reinke  
Schützenmattstr. 1, 4051 Basel  
Telefon 061-263 25 35, Fax 061-263 25 36  
E-Mail: claudia.reinke@medsciences.ch

**Erscheinungsweise:** 5-mal jährlich

**Versandaufgabe:** ca. 7600 Exemplare

**Verkauf Anzeigen/Informationsseiten**

Rose Kuchler  
Rosenfluh Publikationen AG  
Schaffhauserstr. 13, 8212 Neuhausen  
Telefon 052-675 50 54, Fax 052-675 50 51  
E-Mail: rose.kuchler@rosenfluh.ch

**Anzeigensekretariat**

Rosenfluh Publikationen AG, Manuela Behr  
Schaffhauserstr. 13, 8212 Neuhausen  
Telefon 052-675 50 50, Fax 052-675 50 51  
E-Mail: romed@rosenfluh.ch

**Abonnementspreis**

Jahresabonnement Fr. 42.–, SGE-Mitglieder Fr. 26.–

**Druck und Versand**

AVD Goldach, 9403 Goldach

**Layout**

Manuela Bühler, Rosenfluh Publikationen AG

**Copyright**

by Rosenfluh Publikationen AG. Alle Rechte beim Verlag. Nachdruck und Kopien von Beiträgen und Abbildungen in jeglicher Form, wie auch Wiedergaben auf elektronischem Weg und übers Internet, auch auszugsweise, sind verboten bzw. bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Verlags.

**Hinweise**

Offizielle Zitierweise: Schweiz.Z.Ernähr.med.  
Der Verlag übernimmt keine Garantie oder Haftung für Preisangaben oder Angaben zu Diagnose und Therapie, im Speziellen für Dosierungsanweisungen.

Mit der Einsendung oder anderweitigen Überlassung eines Manuskripts oder einer Abbildung zur Publikation erklärt sich der Autor/die Autorin damit einverstanden, dass der entsprechende Beitrag oder die entsprechende Abbildung ganz oder teilweise in allen Publikationen und elektronischen Medien der Verlagsgruppe veröffentlicht werden kann. Bei einer Zweitveröffentlichung werden der Autor informiert und die Quelle der Erstpublikation angegeben.

**Forum**

Unter der Rubrik «Forum Industrie» werden vorwiegend interessen- gebundene, teilweise bezahlte Texte publiziert, für deren Inhalt die Redaktion keine Verantwortung übernimmt.

ISSN-Nr.: 1660-4695

Die «Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin» ist eine Beilage zu ARS MEDICI

Online einsehbar unter: www.sze.ch



Die SZE ist das offizielle deutschsprachige wissenschaftliche Organ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Die SGE nimmt keinen Einfluss auf die Inhalte der SZE; die einzelnen Beiträge geben die Meinung der Autoren/Autorinnen wieder und müssen nicht der offiziellen Meinung der SGE entsprechen.

**Die SGE informiert**

Ganz oder gar nicht – Rezepte gegen Lebensmittelverschwendung . 4  
Tabula 4/13: Lebensmittelverschwendung . . . . . 5  
Nutrinfo®: Informationsdienst für Ernährungsfragen . . . . . 5

**Muskulatur – die Rolle der Ernährung**

Muskulatur im Alter . . . . . 6  
Interview mit Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Proteinbedarf älterer Menschen . . . . . 11  
Von Dr. oec. troph. Rebecca Diekmann und PD Dr. med. Jürgen M. Bauer

Alter, Muskulatur und Mikronährstoffe . . . . . 18  
Von Uwe Gröber

Dosis-Wirkungs-Beziehungen beim Krafttraining im Alter . . . . . 22  
Von Prof. Dr. Urs Granacher und Ron Borde, B.Sc

Proteine + Krafttraining ≠ Sarkopenie . . . . . 31

**Sekundärthemen**

Ernährung bei Mundtrockenheit . . . . . 32  
Von Prof. Dr. Frauke Müller und PD Dr. Martin Schimmel

Darm-Mikrobiom und Gesundheit:  
Mehr Evidenz, noch mehr offene Fragen . . . . . 37  
Von Reno Barth

Joghurt und Probiotika hilfreich gegen  
Helicobacter-pylori-Infektionen . . . . . 39  
Von Dr. Robert Sieber, Dr. phil. nat. Barbara Walther  
und Dr. Michael de Vrese

Aflatoxine . . . . . 47  
Von Dr. med. Dominique Schmidt

Lifestyle: Die Goji-Beere . . . . . 56

**Serie Lebensmittelzusatzstoffe**

Teil 6: Antioxidanzien, Säuerungsmittel, Säureregulatoren . . . . . 50  
Von Dipl. oec. troph. Steffen Theobald

In eigener Sache: Korrigendum . . . . . 35