

12.04.2023 – 09:20 Uhr

## Neue Zeitschrift «gesund & stark» mit proteinreichen Rezepten für mehr Muskeln



Medienmitteilung

Zürich, 12. April 2023

### Neue Zeitschrift «gesund & stark» mit proteinreichen Rezepten für mehr Muskeln

**Eine proteinreiche Ernährung wirkt gegen den Muskelabbau – insbesondere in der zweiten Lebenshälfte. Wie eiweissreiche Mahlzeiten ganz einfach zubereitet werden, zeigen die Felix Platter-Stiftung und Betty Bossi in der neuen Rezeptzeitschrift «gesund & stark», die ab sofort kostenlos in der ganzen Schweiz aufliegt.**

Die Muskelmasse nimmt mit zunehmendem Alter um einen Drittel ab. Dieser Abbau hat einen wesentlichen Einfluss auf die Mobilität und Unabhängigkeit im Alter.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass neben körperlicher Aktivität auch die Ernährung diesen Alterungsprozess aktiv beeinflussen kann. «Eine genügend grosse Menge an Proteinen verhindert nicht nur den Muskelabbau, sie kann sogar die Muskelneubildung ankurbeln», weiss Reto W. Kressig, Ärztlicher Direktor der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER.

Proteine sind wichtige Bausteine für Muskulatur und Knochen und sorgen auch dafür, dass das Immunsystem richtig funktioniert. Der tägliche Bedarf nimmt bereits ab einem Alter von 50 Jahren zu.

Reto W. Kressig setzte sich dafür ein, dass alle von dieser bahnbrechenden neuen Erkenntnis erfahren und die Empfehlung möglichst einfach zu Hause umsetzen können. So entstand die Idee für die kostenlose Rezeptzeitschrift «gesund & stark», welche die Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation und Betty Bossi in Zusammenarbeit mit weiteren Partnern ermöglicht haben. Sie enthält viele feine Rezepte für Frühstück, Snacks, Salate und Hauptgerichte.

«Dank dieser einfachen und genussvollen Veränderung im täglichen Menüplan hat nun die Babyboomer-Generation die Chance, bis ins hohe Alter mobil und unabhängig zu bleiben», sagt Reto W. Kressig. «Wer mindestens 25 Gramm Proteine pro Mahlzeit zu sich nimmt, macht alles richtig. Diese Chance müssen wir unbedingt nutzen!»

### Bezugsquellen für die Rezeptzeitschrift «gesund & stark»

Die Rezeptzeitschrift wird kostenlos von SWICA, Pro Senectute Schweiz, über 70 Coop Vitality Apotheken und Update Fitness vertrieben. So können über zwei Millionen Menschen in der Schweiz erreicht werden.

Physische Exemplare der Rezeptzeitschrift in Deutsch und Französisch können hier bestellt werden: [stiftung@felixplatter.ch](mailto:stiftung@felixplatter.ch)

Download-Link für die digitale Version der Rezeptzeitschrift und die Titelseite [www.medien.bettybossi.ch](http://www.medien.bettybossi.ch)

### Medienkontakte

Katja Klein, Marketing und Kommunikation Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER, Tel. +41 61 326 41 76, [katja.klein@felixplatter.ch](mailto:katja.klein@felixplatter.ch)

Viviane Bühr, Leiterin Unternehmenskommunikation Betty Bossi Tel. +41 44 209 19 73, [kommunikation@bettybossi.ch](mailto:kommunikation@bettybossi.ch)

### Über die Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation

Die Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation ist eine Organisation des Akutspitals Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER in Basel. Dessen Ärztliche Direktion hat seit 2017 Prof. Dr. med. Reto W. Kressig inne. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Original-Publikationen zu den Schwerpunkt-Altersthemen Kognition, Mobilität und Ernährung. Prof. Dr. med. Reto W. Kressig ist zudem Präsident des Stiftungsrats der Felix-Platter-Stiftung. [www.felixplatter-stiftung.ch](http://www.felixplatter-stiftung.ch)

### Betty Bossi – der einfachste Weg zum Genuss

Betty Bossi ist das führende Schweizer Kulinarik-Unternehmen. Seit 1956 begleitet die fiktive Köchin und Kultfigur Betty Bossi alle auf dem einfachsten Weg zum Genuss - mit einfachen und gelingsicheren Rezepten, cleveren Küchenhelfern und innovativen Food-Produkten. [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

[Betty Bossi](http://www.bettybossi.ch), Division der Coop Genossenschaft, Baslerstr. 52, Postfach, CH-8021 Zürich

### Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100068198/100905500> abgerufen werden.