

Gesundheit im Alter

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG



Für Seniorinnen und Senioren gelten andere Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen als für Menschen, die sich in ihrer ersten Lebenshälfte befinden.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, sowie genügend Bewegung sind ausschlaggebend für den Erhalt der Gesundheit und einer guten Lebensqualität im reiferen Alter.

Dieser Ratgeber liefert praktische Tipps zu Ernährung und Bewegung. Er richtet sich sowohl an Seniorinnen und Senioren, als auch an Personen in ihrem Umfeld. Ziel ist es, konkrete Handlungsansätze aufzuzeigen, welche zu mehr Genuss und Vergnügen und schlussendlich zur Stärkung der Gesundheit beitragen.

Inhaltsverzeichnis

1. ESSEN

- 1.1 **Guten Appetit!** S. 4
- 1.2 **Wenn der Appetit nachlässt** S. 5

2. TRINKEN

- 2.1 **Auf Ihr Wohl!** S. 6

3. BEWEGUNG

- 3.1 **Sich in seinem Körper wohlfühlen** S. 7

4. ACHTSAMKEIT

- 4.1 **Auf seinen Körper achten** S. 8

5. PRAKTISCHE TIPPS

- 5.1 **Lebensmittelvorrat** S. 10
- 5.2 **Rund ums Essen** S. 12
- 5.3 **In der Küche** S. 14

6. FRÜHERKENNUNG

- 6.1 **Bitte bleiben Sie gesund!** S. 16

1. ESSEN

1.1 | Guten Appetit!

Abwechslungsreiche, schmackhafte und regelmässige Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. So werden Energietiefs vermieden und der Organismus wird mit den nötigen Nährstoffen versorgt, um im Alltag aktiv zu bleiben!

REGELMÄSSIGKEIT: 3 MAHLZEITEN TÄGLICH UND NACH BEDARF ZWISCHENMAHLZEITEN. BEVORZUGEN SIE LEBENSMITTEL, DIE IHNEN SCHMECKEN!



1.2 | Wenn der Appetit nachlässt

Grosse Portionen auf dem Teller, nachlassendes Geschmackempfinden, Kauschwierigkeiten und fehlende Gesellschaft beim Essen, können zu Appetitverlust und zum Auslassen von Mahlzeiten führen. Da der Appetit ja bekanntlich «beim Essen kommt», sollten Sie sofort handeln und Ihre Essgewohnheiten überdenken..

NEHMEN SIE IM LAUFE DES TAGES MEHRERE KLEINE MAHLZEITEN ODER SNACKS ZU SICH

FOLGENDE LEBENSMITTEL MACHEN IHRE ZWISCHENMAHLZEITEN REICHHALTIGER:

- Käse, Trockenfleisch, Schinken, Brot, Eier, Pastete, usw.
- Schokoladencreme, Pudding, Milchreis, Bircher-Müesli, Früchtequark
- Selbstgemachte Sandwiches



NEHMEN SIE SICH KLEINE PORTIONEN UND SCHÖPFEN SIE BEI BEDARF NACH

AUF DEM TELLER

- Spielen Sie mit Farben, z.B. bunte Gemüse, verschiedene Früchte
- Geniessen Sie Lebensmittel unterschiedlicher Beschaffenheit: knusprig, cremig, knackig, weich...
- Verwenden Sie Kräuter und Gewürze



2. TRINKEN

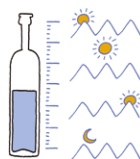
2.1 | Auf Ihr Wohl!

Unser Organismus besteht etwa zu 60 % aus Wasser. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus – Wasser ist Leben! Wasser ist für die Funktion der Organe unverzichtbar, regelt die Körpertemperatur und versorgt die Gelenke mit Feuchtigkeit.



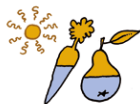
TRINKEN SIE TÄGLICH 1 BIS 2 LITER WASSER UND/ODER TEE

FÜLLEN SIE MORGENS ZUR KONTROLLE EINE FLASCHE MIT WASSER ODER TEE UND STELLEN SIE SICHER, DASS SIE ABENDS LEER IST (NEHMEN SIE MEDIKAMENTE IMMER MIT GENÜGENDE FLÜSSIGKEIT EIN)



GUTE FLÜSSIGKEITSLIEFERANTEN

→ Früchte und Gemüse, ganz oder als Saft



DENKEN SIE DARAN MEHR ZU TRINKEN, WENN

- Es heiss ist
- Sie krank sind
- Sie Sport treiben und sich viel bewegen

TRINKEN SIE, BEVOR SIE DURST HABEN. IM ALTER IST DAS DURSTGEFÜHL OFT VERRINGERT



SCHAFFEN SIE RITUALE, UM REGELMÄSSIG ZU TRINKEN

→ Alle zwei Stunden

Vorsicht: Alkohol dehydriert. Schränken Sie Ihren Konsum ein und denken Sie daran, mehr Wasser zu trinken, wenn Sie Alkohol konsumieren.



3. BEWEGUNG

3.1 | Sich in seinem Körper wohlfühlen

Neben der Ernährung spielt auch die Bewegung eine zentrale Rolle für die körperliche und geistige Gesundheit. Tägliche Bewegung (Spazierengehen, Gartenarbeit, Velo, Gymnastik ...) stärkt Ihre Muskeln und sorgt für bewegliche Gelenke. Bewegung ermöglicht es ausserdem, das Gewicht zu halten – ein weiterer wesentlicher Faktor für den Erhalt der Gesundheit.

SUCHEN SIE SICH EINE GEEIGNETE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT IN IHRER NÄHE

- Lokaler Sportverein
- Kurse von Vereinen und Organisationen für Seniorinnen und Senioren

30 MINUTEN MODERATE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT PRO TAG UND 5 X PRO WOCHE FÖRdert DIE GESUNDHEIT

- Gehen Sie spazieren, arbeiten Sie im Garten, fahren Sie Velo, erledigen Sie Ihre Einkäufe zu Fuss und benutzen Sie die Treppe statt den Lift.

BEI HEISSEM WETTER BESCHRÄNKEN SIE KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN ODER VERSCHIEBEN SIE DIESE AUF DIE KÜHLEREN MORGEN- UND ABENDSTUNDEN



4. ACHTSAMKEIT

4.1 | Auf seinen Körper achten

Mit Hilfe der Muskulatur kann der Mensch sich bewegen. Nicht zuletzt sind die Muskeln auch für die Stabilität des Körpers, sowie vegetative Funktionen wie das Atmen und die Pumpbewegungen des Herzens zuständig. Mit fortschreitendem Alter verliert der Mensch jedoch an Muskelmasse und neigt zu Gewichtsveränderungen. Daher ist es wesentlich, Muskeln regelmässig zu trainieren und sein Körpergewicht zu beobachten.

AUGENMERK AUF DIE DENTALHYGIENE: BEHALTEN SIE AUCH IM ALTER IHR STRAHLENDES LÄCHELN!

DAS SOZIALMEDIZINISCHE ZENTRUM IHRER REGION UNTERSTÜTZT SIE GERNE IN GESUNDHEITSFragen

SIE BRAUCHEN FINANZIELLE HILFE?

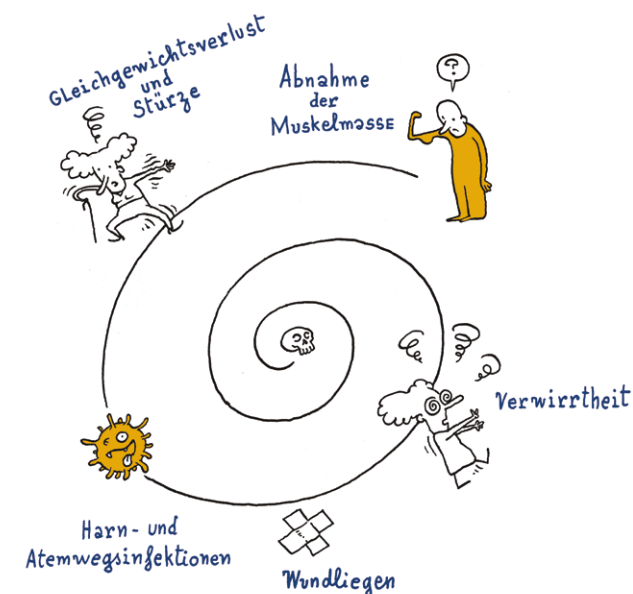
- Wenn Sie das AHV-Alter erreicht haben, kontaktieren Sie Pro Senectute
- Wenn Sie das AHV-Alter noch nicht erreicht haben, kontaktieren Sie das Sozialmedizinische Zentrum Ihrer Region

KLEIDUNG KANN EIN GUTER INDIKATOR FÜR GEWICHTS-SCHWANKUNGEN SEIN

IHR GEWICHT BEREITET IHNEN SORGEN? KONTAKTIEREN SIE IHREN ARZT



ACHTUNG BEI UNBEABSICHTIGTEM GEWICHTSVERLUST



TRAUMATISIERENDE EREIGNISSE WIE KRANKHEIT, TODESFALL, VERÄNDERTE WOHN-SITUATION USW., KÖNNEN ZU APPETITLOSIGKEIT FÜHREN

SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT, WENN SIE

- Länger an Appetitlosigkeit leiden
- Unbeabsichtigt Gewicht verlieren
- Im Alltag gesundheitliche Probleme haben (Zahnschmerzen, Verdauungsstörungen, Schwierigkeiten beim Gehen ...)
- Sonstige Sorgen und Bedenken im Zusammenhang mit Ihrer Gesundheit haben



5. TIPPS

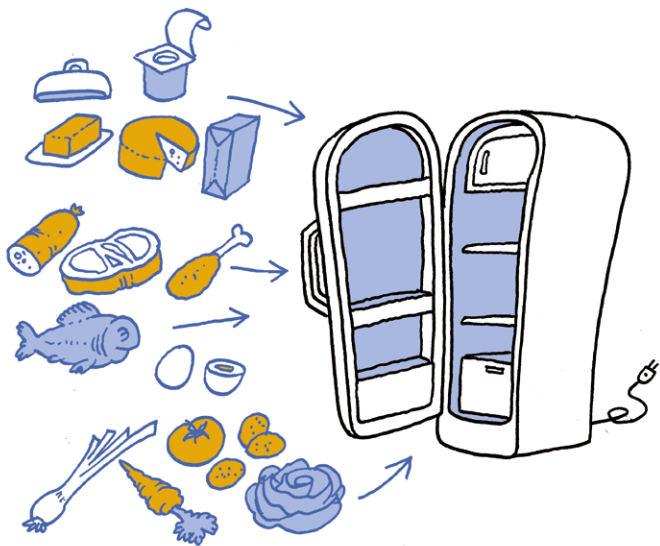
5.1 | Lebensmittelvorrat

Nutzen Sie die Vorteile von Trockenlagerung, Frischwarenvorräte und Lagerung in Kühlschrank und Gefrierschrank. Falls Sie einmal nicht einkaufen können oder ein Überraschungsbesuch vor der Tür steht, können Sie entspannt auf ihre Vorräte zurückgreifen.

KÜHLSCHRANK

Mindestens 3 verschiedene Arten Lebensmittel:

- Milchprodukte (Milch, Käse, Butter, Joghurt)
- Fleisch/Fisch
- Eier
- Früchte und Gemüse



LEBENSMITTEL NACH VERFALLSDATUM EINRÄUMEN

VORRATSSCHRANK

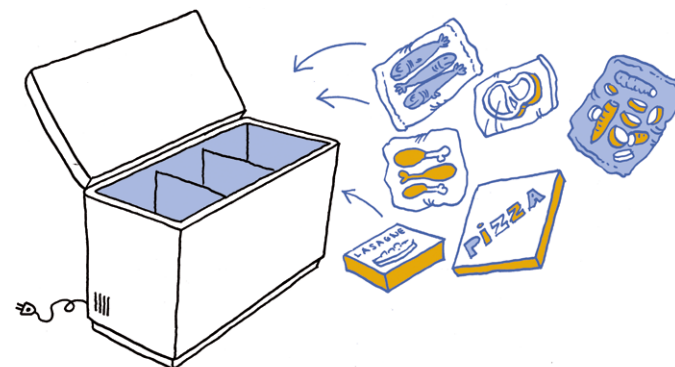
- Getreide (Nudeln, Reis, Gries, Hülsenfrüchte, Müesli)
- Konserven (Thunfisch, Sardinen, Mais, Erbsen-Karotten, Rösti, Tomatensauce, Pesto, Kompott, eingelegtes Gemüse, Oliven)
- Biskuits, Schokolade, Konfitüre, Apérogebäck
- Nüsse und Trockenfrüchte
- Suppen und Bouillons
- Mehl, Zucker, Salz, Gewürze
- Öle und Essige



IM GEFRIERSCHRANK

- Gemüse (roh oder zubereitet)
- Fisch (Filet, Fischstäbchen...)
- Fleisch (Poulet, Geschnetzeltes, Schnitzel...)
- Selbstgekochte eingefrorene Gerichte

Vorsicht: aufgetaute Produkte dürfen nicht erneut eingefroren werden!



5.2 | Rund ums Essen

Essen bedeutet weit mehr als den Körper mit Nährstoffen zu versorgen. Mahlzeiten sind auch eine Gelegenheit, um Kontakte zu pflegen und gesellige Momente zu teilen. Probieren Sie öfter etwas Neues aus und machen Sie Ihre Mahlzeiten zu genussvollen, entspannenden Momenten!



BEVORZUGEN SIE MAHLZEITEN IN GESELLSCHAFT

- Mit der Familie, Nachbarn, Freunden und Bekannten
- Generationenübergreifend (mit Ihren Enkelkindern, Kindern aus der Nachbarschaft...)
- Mittagstische und andere Mahlzeitenangebote in der Gemeinde und in Vereinen

NUTZEN SIE DIE MAHLZEITEN, UM SICH ZU ENTSPANNEN UND EINE SCHÖNE ZEIT ZU VERBRINGEN

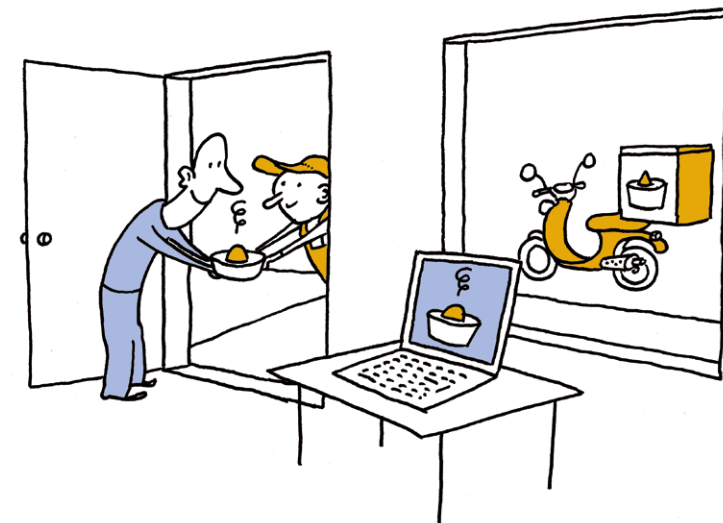
ACHTEN SIE AUF DIE PRÄSENTATION IHRER MAHLZEITEN

- Essen Sie am Tisch, an "Ihrem" Platz
- Richten Sie die Speisen auf dem Teller ansprechend an
- Benutzen Sie buntes Geschirr
- Dekorieren Sie den Tisch



SCHWIERIGKEITEN ODER PROBLEME?

- Lassen Sie sich beim Einkaufen begleiten oder bitten Sie eine andere Person, den Einkauf für Sie zu erledigen
- Die Sozialmedizinischen Zentren in Ihrer Region bieten verschiedene Dienste für die Lieferung und die Zubereitung von Mahlzeiten an



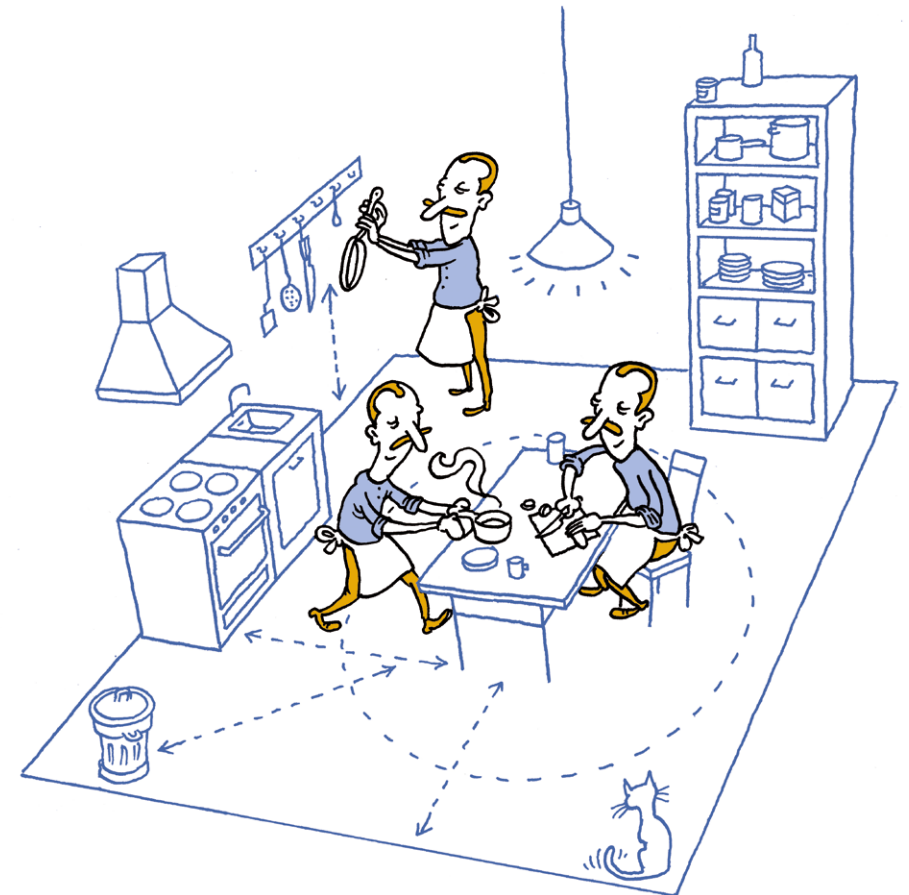
5.3 | In der Küche

Die Küche ist einer der am meisten genutzten Räume in der Wohnung. Allerdings lauern hier auch Gefahren für Stürze, Verbrennungen oder Schnittverletzungen.



ZU VERMEIDEN:

- Aufbewahrung von schweren Gegenständen in der Höhe (z. B. Pfannen im obersten Schrank der Kombination)
- Rutschige, unbefestigte Teppiche auf dem Boden
- Hindernisse auf dem Weg zwischen der Spüle, den Herdplatten, der Arbeitsfläche und dem Mülleimer
- Wasserspritzer auf dem Boden



EMPFOHLEN:

- Ein Tisch mit Stühlen in der Mitte des Raumes, damit Sie sich bei Bedarf setzen können
- Genügend Platz für Bewegungsfreiheit rund um den Tisch
- Aufbewahrung der am meisten genutzten Utensilien in den am einfachsten zugänglichen Schubladen und Schränken
- Gute Beleuchtung



Das Sozialmedizinische Zentrum Ihrer Region berät Sie gerne zu Sturzprävention, geeigneten Küchenutensilien, Zubereitung und Einnahme der Mahlzeiten, sowie Mahlzeitendienst.

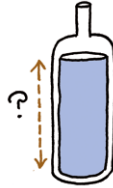
6. FRÜHERKENNUNG

6.1 | Bitte bleiben Sie gesund!

Die nachstehenden Anzeichen können auf Appetitlosigkeit hindeuten und langfristig ein Risiko für die Gesundheit sein. Wenn Sie bei sich oder einem Angehörigen eines oder mehrere dieser Anzeichen beobachten, wenden Sie sich an einen Arzt oder die Ernährungsberatung.

ERNÄHRUNG

- Einnahme von weniger als zwei Mahlzeiten pro Tag
- Ernährung ohne Fleisch oder Fisch, Eier, Milchprodukte oder pflanzliche Proteine



FLÜSSIGKEITZUFUHR

- Dunkelgelber bis brauner Urin kann ein Anzeichen von Dehydrierung sein
- Am Morgen vorbereitete Trinkflasche ist am Abend noch voll



APPETITLOSIGKEIT

- Zubereitete, aber nicht verzehrte Mahlzeiten
- Abnehmendes Interesse für Ernährung
- Viele Reste bleiben auf dem Teller

KÜHLSCHRANK UND VORRATSKAMMER

- Der Kühlschrank wird nie leer
- Abgelaufene Lebensmittel häufen sich an



IM ALLTAG

- Zu grosse Kleidung, am Gürtel müssen Löcher hinzugefügt werden, Ring rutscht vom Finger
- Schwierigkeiten, von einem Stuhl aufzustehen oder Treppen zu steigen
- Gleichgewichtsstörungen oder Schwindel
- Vorsicht: auch übergewichtige Personen können mangelernährt sein

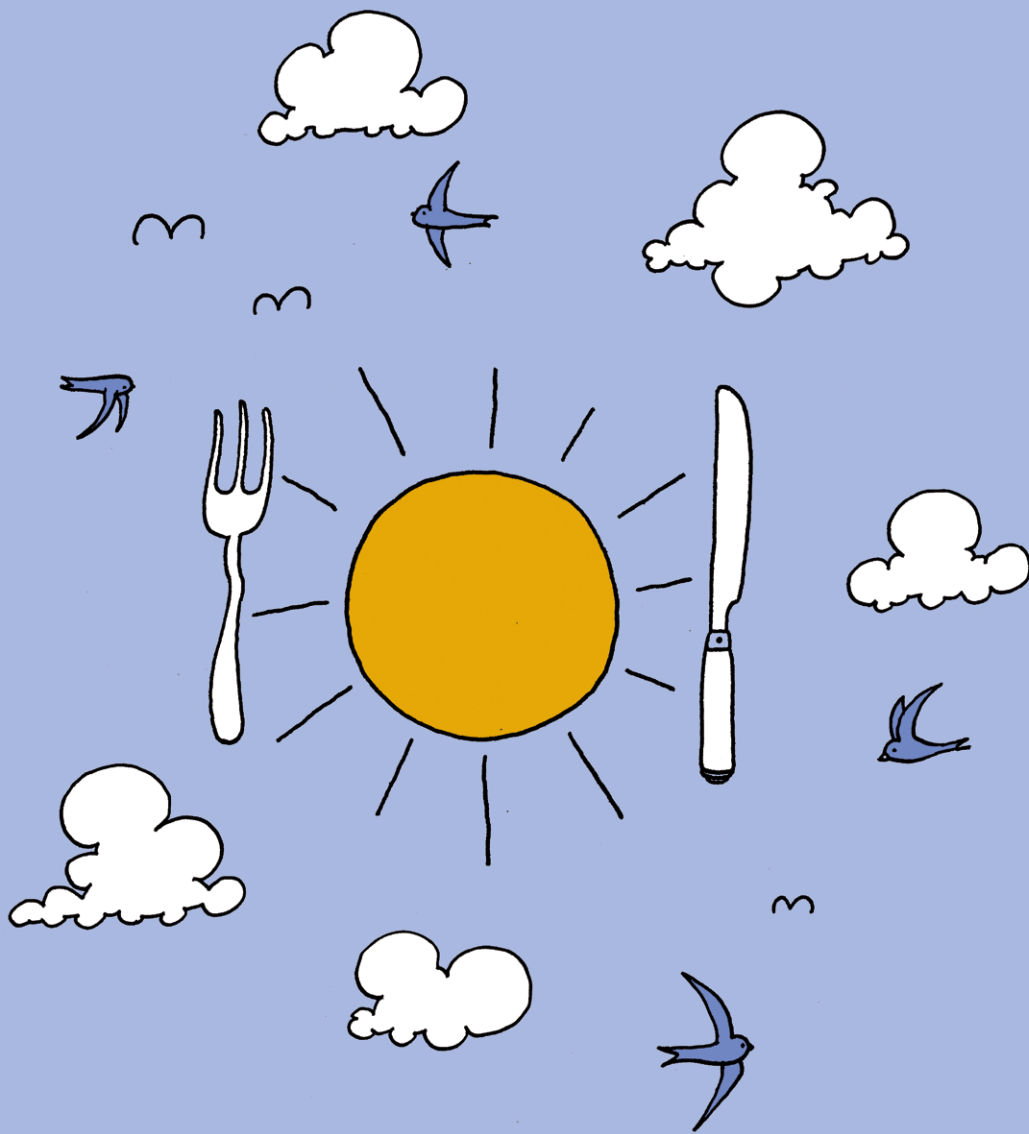
RUND UMS ESSEN

- Desinteresse bei den Mahlzeiten
- Systematische Ablehnung von Einladungen zum Essen
- Schwierigkeiten beim Einkaufen & Zubereiten der Mahlzeiten

KÜCHE

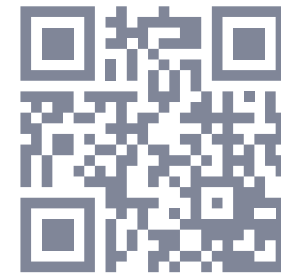
- Immer weniger Lust, Mahlzeiten zuzubereiten
- Schwierigkeiten bei der Verwendung von Küchenutensilien





Heute erreichen mehr Personen als je zuvor ein hohes Alter. Der Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit haben deshalb eine hohe Bedeutung.

Auf der Internetseite www.senso5.ch finden Sie zusätzliche Informationen und Ratschläge. Bei spezifischen Problemen oder Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.



www.senso5.ch



IMPRESSUM

Texte & Inhalt

Pauline Solioz, Ernährungsberaterin und Koordinatorin des Projekts Senioren

Valentin Rey, Projektmitarbeiter, Stiftung Senso5

Muriel Baechler, Soziokulturelle Animation, Pro Senectute

Julie Brochellaz, Assistentin Pflege und Gesundheit, SMZ Sitten

Catherine Moulin Roh, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung Wallis

Cathy Berthouzoz, Projektleiterin, Gesundheitsförderung Wallis

Pascale Fournier, Mitglied des Walliser Verbands der Rentner

Emilie Morard, Beauftragte für Gesundheitsförderung, Dienststelle für Gesundheitswesen

Nathalie Sarrasin, Professorin HES, HES-SO Valais-Wallis

Sébastien Turrian, Küchenchef, Les Fleurs du Temps

Janick Varone, Leiter Centr'aide SMZ Sitten

Julien Dubuis, Präsident des Vereins Betreuende Angehörige Wallis

Ida Häfliger, Soziokulturelle Animation, Pro Senectute

Florian Walther, Koordinator Oberwallis, Gesundheitsförderung Wallis

Wissenschaftliche Beratung

Manoëlle Godio Delay, Chefärztin, Spital Wallis

Illustrationen

© Ambroise Héritier

Grafikdesign

© Pauline Lugon - www.pole-in.ch



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Pour vous - chez vous
Überall für alle
CMS-SMZ
Valais Wallis



Département de la santé, des affaires sociales et de la culture
Service de la santé publique
Departament für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen



SVStiftung
Gesunde Ernährung für alle.

