

## Anti Ageing- Fit im Alter, mit genussvollem Essen

### ✓ Genuss-Kompass:

1. Friede, Freude, Eierkuchen – Ist das so?
2. Bewusstes und vielfältiges Essen- Was ist im Alter eigentlich anders und warum ist es so wichtig?
3. Genuss- Welcher Typ sind Sie?
  - 3.1 Sind Sie der Typ Zwischen-Tür und Angel?
  - 3.2 Sind Sie der Typ Teilzeitgenießer?
  - 3.3 Sind Sie der Genussprofi?
4. Ausgewogenheit- Die Grundlagen schaffen
  - 4.1 Getränke- die Quelle der Frische
  - 4.2 Gemüse, Rohkost, Pilze und Salat- der Vitamin- und Mineralstoffkick
  - 4.3 Obst- frische Früchtchen
  - 4.4 Brot-Getreide-Beilagen- die Lieblinge
  - 4.5 Hülsenfrüchte- nicht nur Ballast
  - 4.6 Milch und Milchprodukte- klug kombiniert
  - 4.7 Fisch, Fleisch, Wurst und Eier- die Mischung macht's
  - 4.8 Fette und Öle- der Unterschied macht's
  - 4.9 Extras- für unser Schleckermäulchen
5. Alles hat ein Ende- auch alte Gewohnheiten

### **1. Friede, Freude, Eierkuchen – Ist das so?**

Essen- nimmt im Alter einen noch höheren Stellenwert ein, als in jüngeren Jahren. Vor allem um lange fit und agil zu bleiben, genau das was jede und jeder anstrebt. Nette Gesellschaft, eine gemütliche Atmosphäre, leckere Gerichte, gute und frische Zutaten, sowie ein schön gedeckter Tisch- ein Patentrezept für Genuss und Wohlfühlatmosphäre. Fakt ist; wir Menschen brauchen genau das, nicht nur um uns Wohlfühlen, sondern auch um mit Genuss Essen zu können. Hektik, Stress, von einem Termin zum nächsten, Fertiggerichte, Mikrowellengerichte, Gerichte in Papp- oder Aluschalen, Essen zwischen Tür und Angel, im Stehen oder Unterwegs, dass alles hat recht wenig mit Genuss und Wohlfühlatmosphäre zu tun. Wir werden alle älter, es gehört zu unserem Leben dazu. Im Grunde gibt es zwei Optionen, Sie können Ihre schwindenden Kräfte als altersbedingt hinnehmen oder Sie unterstützen Ihren Körper mit einem vitalen, genussvollen Essen und bleiben mit Bewegung die Spaß macht, am Ball. Ganz nach dem Motto: *klüger Essen, aktiv bleiben – Vitalität erhalten.*



(Bild 1)

## Anti Ageing- Fit im Alter, mit genussvollem Essen

### 2. Bewusstes und vielfältiges Essen- Was ist im Alter eigentlich anders und warum ist es so wichtig?

Essen und Trinken, stellen neben einer entsprechenden Bewegung und Achtsamkeit, die Grundpfeiler unserer Vitalität dar. Wer möchte schließlich nicht bis ins hohe Alter hinein fit bleiben? Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und vor allem an Proteinen ist sogar erhöht. Ein wesentlicher Faktor ist der Energiebedarf. Er nimmt im Alter ab, weswegen man weniger Hunger hat und daher auch weniger isst. Es geht also darum: aufmerksam, bewusst und nur so viel zu essen wie der Körper braucht. Doch wie bekommen Sie, genau das hin? In dem Sie weniger „leere Kalorien“ und Lebensmittel mit geringen Nährstoffen und Proteinen essen, z.B. Fertigprodukte, süße Brotbeläge oder jeden Tag Fleisch und Wurst. Nährstoffreiche Lebensmittel sind z.B. Gemüse und Vollkornprodukte, auch in fein vermahlener Form. Es gibt keine altersspezifischen Regeln. Im Grunde gilt die Devise: „Essen Sie ausgewogen und abwechslungsreich. Setzen Sie viele unterschiedliche frische Lebensmittel ein. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und genießen Sie. Haben Sie Spaß an Bewegung und reduzieren Sie Stresspunkte“. Dann steht einem langen und vitalen Leben nichts im Wege.



(Bild 2)

### 3. Genuss- Welcher Typ sind Sie?

Wer sein Essen genießt, isst in der Regel bewusster und nimmt es mit allen Sinnen wahr. Stellen Sie sich doch einmal selbst auf die Probe und hinterfragen sich, welcher Genuss Typ Sie sind.

#### 3.1 Sind Sie der Typ **Zwischen-Tür und Angel**?

*„Der Wecker klingelt, um Acht habe ich bereits meine erste Anwendung in der Physiotherapie. Danach geht es auch schon weiter zu meinem Hausarzt. Zum Frühstück schmiere ich mir schnell ein Marmeladenbrot und trinke eine Tasse Kaffee. Dabei schaue ich hin und wieder auf die Uhr. Ich habe ja schließlich ein straffes Programm vor mir. Nach dem Vormittag merke ich, dass ich schon ziemlich müde bin. Hunger habe ich auch, aber eher wenig Zeit. Schließlich habe ich meine Enkel heute Nachmittag zu Besuch. Also schnell das Essen vom Vortag in die Mikrowelle, Kartoffeln und eine Frikadelle. Nachdem meine Enkel um 17.00 Uhr gegangen sind, schmiere ich mir schnell noch eine Scheibe Brot mit Käse. Dabei fällt mir auf, dass ich heute noch gar nicht so viel getrunken habe. Also schnell noch ein Glas Wasser dazu, dann falle ich müde in meinen Lieblingssessel und nasche ein paar meiner Lieblingskekse.“*

Sollte der Tag bei Ihnen so oder so ähnlich aussehen, kann man noch einiges in seinem täglichen Ablauf optimieren, um sein Essen und Trinken, vielfältiger, nährstoffreicher, bewusster und mit Genuss in den Alltag zu integrieren. Sie sollten Ihr Essen zu einem festen Bestandteil des Tages machen. Wie eine Art Verabredung mit sich selbst. Außerdem sollten Sie genügend Zeit für die Vorbereitungen einplanen. Vorab können Sie bereits entscheiden, was Sie vielleicht essen und einkaufen möchten. Dadurch haben Sie immer alles zu Hause und müssen sich weniger Gedanken beim Öffnen des Kühlschranks machen, was Sie denn nun schon wieder kochen sollen? Zudem können Sie ihre Termine auch breit gefächert über die Woche verteilen. So hat man mehr Zeit für sich und ist weniger ausgelaugt.

## Anti Ageing- Fit im Alter, mit genussvollem Essen

### **3.2 Sind Sie der Typ Teilzeitgenießer?**

*„ Am Abend habe ich mir bereits mein Porridge für heute Morgen vorbereitet. Das Obst ist bereits geschnitten im Kühlschrank und wartet nur darauf, dass ich es dazugeben kann. Mein Wecker hat geklingelt und ich stehe auf. Um acht Uhr habe ich eine Anwendung zur Physiotherapie, danach muss ich noch zu meinem Hausarzt. Ich nehme mein Essen aus dem Kühlschrank und setze mich mit meinem Kaffee an den Küchentisch. Ich nehme mir Zeit. Nebenbei lese ich noch die Zeitung. Nach meinen Terminen, die doch etwas länger gedauert haben, koche ich mir ein paar Kartoffeln und lege mir eine Fertig-Frikadelle in die Pfanne. Schließlich haben sich meine Enkel für heute Nachmittag angekündigt. Die Mahlzeit, esse ich dieses Mal im Stehen, denn allzu viel Zeit habe ich ja dann doch nicht mehr. Schnell trinke ich noch zwei Gläser Wasser. Beim Spielen mit meinen Enkeln habe ich auch immer eine Flasche Wasser dabei. Als meine Enkel am Abend gegangen sind, bin ich doch ziemlich müde. Das Essen von heute Mittag lag mir etwas schwer im Magen. Ich schmiere mir eine Scheibe Brot, mit etwas Butter und einer Scheibe Käse. Dazu lege ich ein paar Tomaten Scheiben und setze mich mit einer Tasse ungesüßtem Tee an den Tisch. Nach dem abräumen, mache ich es mir in meinem Lieblingssessel gemütlich und knabbere noch eine Hand voll Nüsse.“*

Treffen diese Aussagen auf Sie zu oder sieht Ihr Tag so ähnlich aus, liegen Sie im Mittelfeld. Wenn Sie Zeit genug haben und Ihnen die Lust danach ist, bereiten Sie ihr Essen vor. Integrieren Sie auch Gemüse und Obst. Nehmen Sie sich bewusst Zeit dazu, in Ruhe zu essen. Überlegen sollten Sie sich, in welchen Situationen Sie noch „ zwischen Tür und Angel essen“ und sich keine Zeit nehmen. Auch sollten Sie noch ein klein wenig auf die Ausgewogenheit achten, damit Sie ihren Körper besser mit allen wichtigen Nährstoffen und Eiweiß versorgen können. Zudem können Sie versuchen, sich noch bewusster auf Ihr Essen zu konzentrieren. Eine Zeitung, der Fernseher oder auch das Handy, liegen Ihnen auf dem Weg zu einem genussvollen und bewussteren Essen, im wahrsten Sinne des Wortes „etwas im Weg“ herum. Nehmen Sie sich lieber nach dem Essen die Zeit dafür.

### **3.3 Sind Sie der Genussprofi?**

*„ Mein Müsli habe ich bereits gestern Abend schon vorbereitet. Zwei Stück geschnittenes Obst stehen im Kühlschrank. Eine Hand voll gemahlener Nüsse finden, ebenfalls ihren Weg in mein Müsli. Mein Wecker hat geklingelt. Ich nehme mir noch zwei Flaschen Wasser aus dem Kasten und stelle Sie auf meine Küchenablage. Eine kleine Flasche Wasser packe ich in meine Tasche für unterwegs, so dass ich auf zwei bis zweieinhalb Liter Wasser am Tag komme. Ich nehme mein Frühstück aus dem Kühlschrank und setze mich mit einer Tasse Kaffee mit Milch an meinen Tisch. Um acht Uhr habe ich eine Anwendung zur Physiotherapie. Den Termin bei meinem Hausarzt habe ich morgen früh. Da ich weiß, dass es dort immer etwas länger dauert. Nach der Physiotherapie bereite ich das Mittagessen zu. Zwischendurch nehme ich mir die Zeit und trinke etwas Wasser aus meiner Flasche, die ich mir am Morgen hingestellt habe. Heute werde ich mit meinen Enkeln zusammen essen. Es gibt Kartoffeln, selbstgemachte Frikadellen und einen gemischten Salat. Für die Kinder habe ich Gemüse geschnitten. Das Essen duftet herrlich und ich freue mich schon. Da klingelt es auch schon und die Rasselbande, kommt hereingestürmt. Genau richtig, jetzt ist es Zeit fürs Essen. Fit und gut gestärkt, geht es raus in die Natur. Am Abend komme ich nach Hause und esse zwei Scheiben Brot. Diese bestreiche ich mit etwas Butter, belege Sie mit einer Scheibe Käse, einer Scheibe Wurst, ein paar Salatblätter, Tomaten und Gurken. Dazu esse ich noch ein paar Möhren, Radieschen und einen selbstgemachten Kräuterdipp. Ich trinke eine schöne große Tasse ungesüßten Tee. Zufrieden und satt, setze ich mich entspannt in meinen Lieblingssessel. Heute geht es zeitig ins Bett.“*

Wenn Ihr Tag so oder so ähnlich aussieht, können Sie sich wirklich als Genussprofi bezeichnen. Sie wissen ganz genau, wie man Essen, Gemeinschaft, Termine, Ausgewogenheit und Wohlbefinden unter einen Hut bekommt. Weiter so ! Trotzdem können Sie immer wieder die Augen offen halten und sich neu inspirieren lassen. (Bild 3)



(Bild 3)

## Anti Ageing- Fit im Alter, mit genussvollem Essen

### 4. Ausgewogenheit- Die Grundlagen schaffen

Die meisten haben die nette, kleine Pyramide, welche auf der rechten Seite dargestellt ist, mit Sicherheit schon einmal gesehen. Sie bildet die Grundlage des Essens, für einen ausgewogenen Tag. Doch wie genau liest man dieses Bild nun?

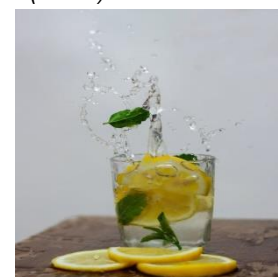
In erster Linie soll die Pyramide Sie unterstützen, die passende Zusammensetzung für eine gesunde, ausgewogene Mischkost zu finden. Sie liefert einen Rahmen, den Sie nach unseren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen gestalten können. Hierbei spielt weder Kalorienzählen, Verzicht, noch das oft eingesetzte Auswiegen eine Rolle. Es geht einzig und alleine um die Zusammenstellung Ihres Essens, die Ausgewogenheit und die Deckung aller wichtigen Nährstoffe. Hierbei sollten Sie gezielt auf drei Mahlzeiten achten. Ab und an darf es auch gerne einmal eine Zwischenmahlzeit in netter Gesellschaft, mit Freunden oder den Enkeln sein. Neigen Sie eher zu weniger Gewicht, können Sie ohne Probleme noch zwei kleine Mahlzeiten, wie selbstzubereitete Joghurtspeisen oder Mehlvollkornspeisen einsetzen.



(Bild 5)

#### 4.1 Getränke- die Quelle der Frische

Was sind ideale Durstlöscher? Die Basis der Pyramide bilden die ungesüßten Getränke. Dies können Teesorten, stilles, medium- oder kohlenstoffreiches Wasser, je nach Verträglichkeit sein. Der Frische und Vitalkick zwischendurch sollte aber Wasser sein. Denn unser Körper besteht zum Großteil daraus. Ideal sind zwei bis zweieinhalb Liter am Tag. Kaffee im schwarzen Mäntelchen, ohne Zucker und Milch, sind mit drei bis vier Tassen in Ordnung. Wenn Sie einen Kaffee mit Milch oder selbstgemischte Schorlen trinken möchten, dann trinken Sie diese zu einer Mahlzeit dazu. Das Mischungsverhältnis der Schorlen, sollte hier im Verhältnis ein Teil Saft zu drei Teilen Wasser sein. So erhöhen Sie nicht unnötig Ihren Blutzuckerspiegel und sorgen auch dafür, dass Ihr Verdauungssystem einmal zur Ruhe kommen und pausieren kann. Durch die einfachen Zuckerbestandteile in diesen Getränken, können Sie Ihren Körper zwischendurch stressen und das beabsichtigt ja keiner. Wer ausreichend trinkt, hält außerdem den Geist und Körper lange fit und verlangsamt die Zellalterung. Im Alter lässt das natürliche Durstempfinden nach, obwohl der Körper genauso viel Wasser braucht, wie in jüngeren Jahren. Hinzu kommt oft die Angst vor nächtlichen Toilettengängen. Auch die Sorge unterwegs keine Toilette zu finden oder Probleme die schweren Flaschen und Getränkekisten überhaupt zu transportieren spielen eine Rolle. Doch was löst Flüssigkeitsmangel aus? Flüssigkeitsmangel kann zu Schwindel, niedrigem Blutdruck und Kreislaufproblemen führen. Dies erhöht das Risiko für Stürze und Harnwegsinfekte, da die Blase sich nicht mehr richtig entleeren und spülen kann. Regelmäßige Trinkrituale können dabei sehr unterstützend sein. Erleichternd sind oft feste Trinkzeiten. Das Glas Wasser auf dem Nachttisch am Morgen oder am Abend zum zu Bett gehen. Die zwei Gläser Wasser zum Frühstück, Mittag, Abendessen oder der Trinkweckruf des Weckers. Unterstützend kann auch eine Trinkflasche für Unterwegs sein. Eine weitere Möglichkeit ist, am Morgen die entsprechende Trinkmenge bereits hinzustellen. Dies kann erleichtern, genug zu trinken. Eine zu große Trinkmenge kann manche überfordern. Einfach ein kleines Glas nehmen und sich immer nachschenken. Das überfordert nicht und die „große Flasche“ leert sich fast schon von alleine. Manchmal genügt es auch, einen Blick in die Toilette zu werfen. Ist Ihr Urin hell und klar, besteht kein Handlungsbedarf, Sie haben genug getrunken. Ist er dunkel und riecht etwas streng, sollte versucht werden mehr zu trinken. Warten Sie also nicht auf den Durst, sondern integrieren Sie mit einfachen Ritualen und einer entsprechenden Routine mehr Getränke in Ihren Alltag.





## Anti Ageing- Fit im Alter, mit genussvollem Essen

### 4.2 Gemüse, Rohkost, Pilze und Salat- der Vitamin- und Mineralstoffkick

Drei Portionen Gemüse am Tag sollten auf Ihrem Speiseplan stehen. Das sind ca. 250g Gemüse, Salat oder Rohkost. Ach du meine Güte, das ist ja wie bei einem Kaninchen, würde da der Ein oder Andere sagen. Vielleicht ist das so. Fakt ist aber, je bunter ihr Gemüseeinkauf im Einkaufswagen, desto besser. Wählen Sie am besten regionales und saisonales Gemüse. Denn Ihr Gemüse muss nicht eine halbe Weltreise unternommen haben um „gesund“ zu sein und zu schmecken. Unser heimisches Superfood, reicht hier vollkommen aus und bietet zu jeder Jahreszeit, das was Ihnen schmeckt. Außerdem liefert es genügend Vitamine und Mineralstoffe. Ob roh, gedünstet, gebraten, als Beilage oder Salat. Gemüse gehört zu jeder Mahlzeit auf Ihren Teller. Doch warum ist Gemüse für Sie so wichtig? Natürlich wissen Sie, dass es wertvolle Vitamine und Mineralstoffe enthält, aber es enthält vor allem auch wichtige Ballaststoffe. Doch sind Ballaststoffe wirklich „Ballast“? Nein, ganz im Gegenteil: Ballaststoffe sind energiearm, regen Ihre Verdauung an, halten Ihren Darm fit und wirken vorbeugend auf erhöhte Cholesterinwerte. Sie mindern das Risiko für Dickdarmkrebs, Divertikel (*kleine Ausstülpungen im Darm*) oder Bluthochdruck. Daher sind sie echte Alleskönner und sorgen außerdem für eine lange Sättigung. Gemüse ist ein natürlicher Gesundheitsbooster. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe sorgen für gesunde Zellen, Knochen, ein gestärktes Immunsystem und gute Nerven. Daher sollte Gemüse auf Ihrem Teller immer hoch im Kurs sein. Generell gilt, dass man die Hälfte des Tellers mit Gemüse füllen sollte. Rückblickend betrachtet ist so ein „Kaninchenleben“ wohl doch im Ansatz sehr gesund?!

(Bild 6)



### 4.3 Obst- frische Früchtchen

Von frischen Früchtchen können wir Alle oft gar nicht genug bekommen. Ist Obst doch viel beliebter als Gemüse. Obst nimmt auf dem Speiseplan eine wichtige Rolle ein. Doch aufgepasst, mehr als zwei Portionen Obst am Tag, ist zu viel des Guten. Obst verpacken Sie am besten in eine Mahlzeit. Das kann ein Joghurt, mit drei Esslöffeln Haferflocken und einer handvoll Nüssen sein. Oder aber auch ein Nachtisch nach einer Mittagsmahlzeit. Dieses kleine verpackte Päckchen hilft Ihnen, dass Ihr Blutzuckerspiegel nicht zu stark ansteigt und wirkt entlastend auf den Körper. Am Abend sollten Sie am besten kein Obst essen. Auch zwischendurch oder einfach mal so auf die Hand, hat es für Ihren Körper eher weniger gute Eigenschaften, da es Blutzuckerspitzen und einen schnellen Blutzuckerabfall erzielen kann. Das ist dann leider nicht mehr so gesund und belastend für den Körper und Ihre Bauchspeicheldrüse. Auch hier spielen wieder die kleinen Alleskönner Namens Ballaststoffe, eine zentrale Rolle. Beerenfrüchte sind wahre „Ballaststoffbomben“ und kurbeln Ihren Stoffwechsel, vor allem am Morgen gegessen, in einem tollen Joghurt, Flocken, Nüsse-Obst-Mix so richtig an. Lieber Qualität, statt Quantität, dann hat es auch eine positive Wirkung auf Ihre Gesundheit. Beim Obst gilt wie beim Gemüse, regional und saisonal sollte den aktuellen „exotischen Superfoods“ aus aller Herren Länder vorgezogen werden. Das ist nicht nur gut für Sie, sondern auch für die Umwelt.

(Bild 7)



(Bild 8)

### **4.4 Brot-Getreide-Beilagen- die Lieblinge**

Ein köstlicher Duft steigt Ihnen in die Nase, wenn Sie eine Bäckerei betreten. In diesem Moment, könnte man doch jedes dieser tollen Brote und Brötchen mitnehmen. Der durchschnittliche Pro- Kopf- Verbrauch in Deutschland lag 2022, bei sage und Schreibe 87 Kilogramm. Also kann man Brot, Brötchen und auch Backwaren getrost zu den täglichen Lieblingen zählen. Greifen sollte man zu Vollkornvarianten. Diese können fein vermahlen sein oder auch viele Körner enthalten, ganz wie es beliebt. Achten sollten Sie beim Verzehr von Broten und Co. aber auf Gerstenmalzextrakt, Zuckercouleur, Invertzuckersirup oder Dextrose. Dies sind leider unschöne Nebenzusätze, in Form von Zucker, die das „Hüftgold“, in versteckter Form füttern können. Vollkornprodukte, egal ob als Nudeln, Reis oder Brot, liefern wertvolle Vitamine und Ballaststoffe. Sie enthalten alle Bestandteile des Getreidekorns, mitsamt der Schale. Feinvermahlene Vollkornmehle haben außerdem den Vorteil man kann sie leichter kauen und die Inhaltsstoffe bleiben die gleichen. Zwei Scheiben Brot oder zwei Brötchen, drei Esslöffel Flocken im Müsli und eine Stärkebeilage nach Wahl, sind hier die ideale Mischung, um sich gut und ausgewogen zu versorgen. Zu den Beilagen zählen, Kartoffeln, Kartoffelpüree, Pellkartoffeln, Nudeln, Reis oder auch Kartoffelklöße. Möchten Sie einmal über den Tellerrand hinausschauen und kreativ sein, eignen sich auch Quinoa, Buchweizen, Hirse, Amarant, Couscous oder Bulgur. Vielfältig Essen und neues ausprobieren lohnt sich also auf jeden Fall, auch bei den genannten Lieblingen aller Deutschen. Denn es gibt eine so große Auswahl an tollen Lebensmitteln, die alle nur darauf warten, Sie auf Ihren Tellern mit wertvollen Inhaltstoffen zu verwöhnen.



(Bild 9)

### **4.5 Hülsenfrüchte- nicht nur Ballast**

Es zwickt und kneift und manchmal haben Sie nach dem Verzehr dieser kleinen Ballaststoffwunder, ordentlich „Unruhe“ in Ihrem Verdauungstrakt. Hülsenfrüchte sind aber sehr vielseitig. Wenn Sie diese also öfter in Ihren Speiseplan einbauen, machen diese auf Dauer auch weniger Probleme. Sie sind wahre Powerpakete und liefern nicht nur wahnsinnig viele Ballaststoffe, sondern auch viel Eiweiß. Die meisten kennen Hülsenfrüchte, wie Linsen, Erbsen oder auch Bohnen. Doch haben Sie auch schon einmal was von Belugalinsen, Lupinen oder Kichererbsen gehört? Auch sie sind gute pflanzliche Eiweißlieferanten und geben unseren Muskeln so richtig Power. Bei Gicht sollte man die kleinen Wunderwerke der Natur aber nur maximal einmal in der Woche in den Speiseplan einbauen. Sie enthalten nämlich auch Purine, die Ihre Harnsäurewerte beeinflussen können. Hier gibt es keinen generellen Verzicht, sondern wie bei allem, ist die Dosis entscheidend und das Wissen darum, dass Sie eher kleckern statt klotzen sollen. Für alle anderen gilt, den kleinen Powerpaketen öfters als ein- oder zweimal im Jahr einen Platz auf Ihrem Teller frei zu räumen.



(Bild 10)

### **4.6 Milch und Milchprodukte- klug kombiniert**

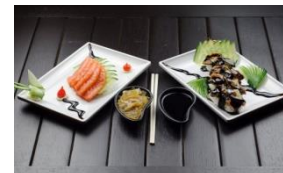
Milch- und Milchprodukte zählen zu den tierischen Eiweißquellen. Auf der anderen Seite gibt es aber auch pflanzliche Milchen und Joghurt als Alternative. Wie zum Beispiel Hafermilch, Hanfmilch, Soyamilch und Co. Achten Sie bei dem Einsatz, dieser Produkte, auf die Zusatzbezeichnung „plus Calcium“. Dies ist wichtig, da Calcium in diesen Produkten, als natürliche Quelle nicht vorkommt. Von Milch- und Milchprodukten sollten drei Portionen in die tägliche Zusammenstellung des Essens eingebaut werden. Dies kann zum Beispiel ein Becher Joghurt und zwei Scheiben Käse, sowie ein Kräuterquark für die Rohkost sein. Generell spielt Eiweiß eine sehr große Rolle für Ihre Muskeln. Insgesamt verfügt der Körper über 650 Muskeln. Da sich Muskeln bei älteren Menschen schneller abbauen, sinkt die Leistungsfähigkeit und somit können Sie sich weniger bewegen. Ein absoluter Teufelskreislauf, den es schon in jüngeren Jahren zu durchbrechen gilt. Egal wie alt Sie sind, Eiweiß in Form von pflanzlichem und tierischem Lebensmittel, am besten im Verhältnis 50:50, über den Tag verteilt, ist wichtig um Sie in Bewegung zu halten. Kluge Kombinationen, wie Getreide und Milch, zum Beispiel als Müsli mit Joghurt oder Kartoffeln und Milch zum Beispiel als Ofenkartoffel mit Kräuterquark, haben eine hohe Verwertung und Verfügbarkeit für den Körper. Sie verbessern die Aufnahme von Eiweiß, aus der Nahrung in die Zelle. Milch- und Milchprodukte sind außerdem gute Quellen für Vitamin D, B-Vitamine und Calcium, was sehr wichtig für den Erhalt unserer Knochenmasse und Nervenzellen ist. Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Kefir und Co. enthalten außerdem viele wertvolle Milchsäurebakterien, die unserem ganzen Verdauungstrakt viel Freude bereiten. Aus diesem Grund ist eine vielfältige Auswahl und eine gute Kombination der Milch- und Milchprodukte wichtig, um alle Eiweißbausteine abdecken zu können.



(Bild 11)

### **4.7 Fisch, Fleisch, Wurst & Eier- die Mischung macht's**

Fisch enthält hochwertiges, gut verdauliches Eiweiß, viele Omega 3 Fettsäuren und Jod. Daher sollte er auf Ihrem Wochenplan mindestens ein oder zweimal Verwendung finden. Bevorzugte Fischarten sind Lachs, Makrele, Seelachs oder Hering. Aber bitte nicht ertränkt in zwei Liter Sahnesoße. Auch Eier sind echte Eiweißlieferanten und wirken sich noch dazu positiv auf unseren Körper aus. Eiergerichte können damit ruhigen Gewissens ein bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan vertreten sein. Fleisch und Wurst enthalten ebenfalls Eiweiß, liefern aber auch Eisen und einige andere Mineralstoffe wie Vitamin B-12. Leider wird Fleisch und Wurst viel zu viel verzehrt, so dass die gesundheitsförderliche Wirkung verloren geht. Geeignete Fleisch und Wurstsorten sind eher magerer Natur. Sie sollten außerdem wenig verarbeitet sein und nicht mit flüssigem Zucker, in Form von fertigen Marinaden übergossen sein. Kaufen Sie sich lieber ein hochwertiges Stück Fleisch und marinieren selbst. Das ist definitiv kein Hexenwerk und Sie wissen wenigstens auch was drin ist. Ein bisschen gutes Rapsöl, dazu beispielsweise Paprika edelsüß, Curry oder andere Gewürze und fertig ist die Marinade. Das Fleisch oder der Fisch können dann für eine Nacht im Kühlschrank durchziehen. Maximal 400g an Fleisch und fünf Scheiben Wurst pro Woche sind für Ihren Körper genug. Dies entspricht zweimal pro Woche Fleisch/ Wurst auf dem Speiseplan. Ausnahmen bestätigen die Regel. Natürlich wird es immer wieder Situationen in Ihrem Alltag geben, wo Sie es nicht schaffen die genannte Wochenaufteilung einzuhalten. Das ist nicht weiter schlimm und vollkommen normal. Was Sie an einem Tag zu viel essen, können Sie an einem anderen Tag wieder ausgleichen. Jeder kennt das Prinzip, denn Sie haben nicht jeden Tag gleich viel Hunger. Wichtig ist immer nur die Ausgewogenheit des Tages zu erreichen und alle Komponenten, aus Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen zu integrieren. Schauen Sie daher immer schon etwas voraus. Eine Einladung von Freunden und Bekannten flattert oft nicht einen Tag vorher ins Haus. Mit einem bewussten Planen, Einkaufen und Essen, können besondere Situationen berücksichtigt, Reste vermieden und die Vielfalt der einzelnen Mahlzeiten verbessert werden.





(Bild 12)



### **4.8 Fette und Öle- der Unterschied macht's**

Fette- jedem auch bekannt unter der „*guten Butter*“. Sie unterscheiden sich in tierische und pflanzliche Komponenten. Tierische Fette sind Streichfette. Zu ihnen zählt die Butter. Das altbekannte Thema Butter oder Margarine? Greifen Sie lieber zur Butter als zur Margarine und nutzen Sie dann etwas weniger davon. Margarine enthält sogenannte Mono-Di- und Triglyceride und dazu in unglücklichen Fällen auch Palmfett. Das ist leider alles andere als gut für Ihre Gesundheit. Einfach mal die Zutatenliste der Margarine lesen oder lieber gleich Butter mit Rapsöl oder Olivenöl kaufen. Pflanzliche Öle wie Leinöl, Walnussöl, Sesamöl, sowie die bekannten Sorten Rapsöl und Olivenöl, liefern wertvolle Omega 3 Fettsäuren. Drei Esslöffel zum Braten oder für ein Salatdressing, sind daher zu empfehlen. Öle sind wahre Alleskönner in der Küche. Wie Sie bereits gelernt haben sinkt der Energiebedarf im Alter. Zu wenig Bewegung, eine schwindende Muskelmasse oder auch der Stoffwechsel können eine entscheidende Rolle dabei spielen. Senioren und Seniorinnen müssen daher bei sinkendem Energiebedarf gleichzeitig den hohen Nährstoffbedarf decken. Dies klappt am besten mit einer richtigen Auswahl an Fett. Besonders wichtig sind die ungesättigten Fettsäuren, welche vor allem in Nüsse, Kernen und Samen zu finden sind. Mit einem Mixer lassen sich die Zutaten auch einfach zerkleinern, sollte man beim Kauen oder Schlucken Probleme haben. Somit können die wertvollen Quellen, in den Joghurt oder über den Salat gestreut werden, ohne dass Sie sich beim Verzehr verschlucken. Auch ein kleiner Teelöffel Leinöl im Joghurt, über die Kartoffeln oder das Gemüse im Nachhinein, kann schon eine große Aufwertung des Essens erzielen. Es müssen nicht immer die großen Schritte sein, auch kleine Schritte führen Sie stetig immer näher an Ihre Ziele.

(Bild 13)

### **4.9 Extras- für unser Schleckermäulchen**

Süße Kleinigkeiten wie Backwaren, Kuchen, Schokoladenkekse, Plätzchen und Co. aber auch fettige Mahlzeiten wie Pommes, Curry Wurst, Bratwurst oder Chips, zählen zu den Extras in der Spitze der Pyramide. Die meisten der oben genannten Extras kennen Sie. Aber auch zuckerhaltige Getränke wie Orangen- oder Zitronenlimonade, Cola und Co. gehören dazu. Der süße Zahn bei Aufstrichen wie Honig, Nuss Nougat Creme oder aber die selbstgemachte Marmelade, es ist und bleibt eine Süßigkeit. Diese Schleckereien sollten in möglichst kleinen Mengen, ein bis zweimal pro Woche Verwendung finden und nicht täglich auf Ihrem Speiseplan zu finden sein. Dann haben Sie eine gute Balance, verbieten sich nichts oder legen es auf die „*imaginäre Goldwaage*.“ Bei diesen Lebensmitteln gilt also auch das altbewerte Prinzip, die Dosis ist entscheidend. Gegen ein leckeres Stück Kuchen, Plätzchen in der Adventszeit, in netter Gesellschaft mit Freunden, Bekannten, Familie oder den Enkeln, ist nichts einzuwenden. Es sollte aber im Sinne Ihrer Gesundheit einfach nicht die Regel sein. Machen Sie diese schönen Momente zu einer Besonderheit, mit Genuss und Wohlfühlatmosphäre, auf die man sich immer wieder freuen kann. So tun Sie nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Ihrer Seele mit kleinen Belohnungen und Vorfreude etwas Gutes.





### 5. Alles hat ein Ende- auch alte Gewohnheiten

Haben Sie sich nun intensiv mit ihrem aktuellen Essen auf dem Teller beschäftigt, kann sich schnell Ernüchterung breit machen. Gerade waren Sie noch der Meinung, wirklich genügend Obst und Gemüse einzuplanen, vielfältig zu essen und auf die Zutaten zu achten und plötzlich müssen Sie nach der ganzen Leserei dieses Artikels feststellen, dass Sie sich hin und wieder möglicherweise selbst angeschwandelt haben? Keine Sorge, jeder kennt diese Probleme in seinem Alltag. Es gibt Tage da läuft alles rund und andere, die sind kulinarisch eine volle Katastrophe. Unabhängig davon, dass Genuss, manchmal irgendwo zwischen dem nächsten Termin oder der nächsten Waschmaschinenladung verloren geht. Im Prinzip ist jeder selbst seines Glückes Schmied. Wer kennt es nicht, oft redet man darüber, dass sich etwas ändern sollte. Dann haben Sie plötzlich keine Zeit oder schieben es auf. Somit finden sich bei jedem, immer wieder gute Ausreden, einer ausgewogenen Ernährung einen Platz in seinem Leben zu schenken. Oft stellen Sie fest, dass Sie zwischen ihren festgefahrenen Strukturen, ihrem alltäglichen Hamsterrad, ihren Terminen, Verpflichtungen, eigenen Ansprüchen, ihrer vorliegenden Erkrankungen, ihrer Medikamenteneinnahme oder ihrer Müdigkeit, schlichtweg keine Zeit und Kraft mehr haben, um sich auch noch an all diese Regeln zu halten. Doch sind das wirklich Regeln? Oder sind es nicht viel mehr nur kleine unkomplizierte Alltagshilfen, um fit und leistungsfähig bleiben zu können, die gar nicht so viel Umstellung und Umdenken erfordern? Ist es nicht eigentlich so, dass der innere Schweinehund, diese Ausreden zulässt? Dass es immer so gemacht wurde und es einfach eine lästige Gewohnheit ist, in die man immer wieder zurückfällt? Dass man auf eine Änderung vielleicht auch einfach mal gar keine Lust mehr hat? Es ist egal, ob man älter oder jünger ist, fit kann jeder nur bleiben, wenn man etwas für seine Gesundheit und seinen Körper tut. Es gibt einen Spruch: *„Tue dem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“*. Alle finden sich in ihrem eigenen Hamsterrad wieder, da gibt es keine einzige Ausnahme!

Es gibt kein zu spät, kein verpasst, kein ich kann das nicht und das gilt für jeden Lebensbereich. In jedem Leben gibt es nie den passenden Zeitpunkt, nie die eine Zeit, um etwas zu ändern. Das Leben gibt ihnen immer wieder die Chance neu anzufangen, man muss sich auch einfach mal aus seiner Komfortzone herauswagen. Nicht morgen, nicht übermorgen, nicht nächsten Monat oder die altbewährten guten Neujahrsvorsätze, sondern es gibt nur ein **Jetzt**. Denn wenn Sie sich bewusst für das **„genau jetzt“** entscheiden, dann schenken Sie sich ein wertvolleres, fitteres, vielfältigeres und gesünderes Leben. Auch mit all Ihren Verpflichtungen, Erkrankungen & Tücken, die das Leben für Sie in Ihrer Alltagsroutine breithält. Denn es ist das größte Geschenk, welches Sie sich selbst machen können. Sich Zeit für sich, Ihren Körper und Ihre Seele zu nehmen. In einer Zeit, in der es *„gar keine Zeit“* mehr zu geben scheint. Also beschenken Sie sich doch einfach einmal selbst.

(Bild 14)



## Anti Ageing- Fit im Alter, mit genussvollem Essen

### Quellenangaben:

- ✓ „Gutes Essen“ Magazin für Senioren und Seniorinnen Nr. 01 „Frisch, Bunt & Gesund“ BMEL-Verlag
- ✓ „Gutes Essen“ Magazin für Senioren und Seniorinnen Nr. 02 „Leichter satt“ BMEL Verlag
- ✓ „Gutes Essen“ Magazin für Senioren und Seniorinnen Nr. 03 „Kraftvoll älter werden“ BMEL-Verlag
- ✓ „Gutes Essen“ Magazin für Senioren und Seniorinnen Nr. 04 „Quell der Frische“ BMEL Verlag
- ✓ „Gutes Essen“ Magazin für Senioren und Seniorinnen Nr. 05 „Den Unterschied erkennen“ BMEL-Verlag
- ✓ „Gutes Essen“ Magazin für Senioren und Seniorinnen Nr. 08 „Die Alleskönner“ BMEL Verlag

### Bildquellen:

- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/lebensmittel-mahlzeit-tisch-fruhstuck-10560727/> (Bild 1)
- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/hande-hand-apple-frucht-4661294/> (Bild 2)
- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/frau-die-roten-hut-und-sonnenbrille-ragt-1729931/> (Bild 3)
- ✓ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/ernaehrungspyramide-ausgewogene-ernaehrung-leicht-gemacht-72062> (Bild 4)
- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/foto-der-zitrone-im-trinkglas-mit-wasser-2477379/> (Bild 5)
- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/rote-grune-und-gelbe-chilischoten-und-grune-chilischoten-5677795/> (Bild 6)
- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/erdbeeren-und-blaubeeren-auf-glasschale-1228530/> (Bild 7)
- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/brot-in-korb-und-schussel-2128535/> (Bild 8)
- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/lebensmittel-gesund-bohnen-trocken-6805783/> (Bild 9)
- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/lebensmittel-tisch-fruhstuck-musli-5150204/> (Bild 10)
- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/gekochte-lebensmittel-858508/> (Bild 11)
- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/mann-halt-klare-glasflasche-880876/> (Bild 12)
- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/brauner-kegel-mit-weiss-bestreutem-zuckerguss-108370/> (Bild 13)
- ✓ <https://www.pexels.com/de-de/foto/liebe-dein-leben-zwischenablage-dekor-811575/> (Bild 14)