

Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht

Vortrag für Buxheimer Senioren gut besucht

Buxheim (imb) Nicht nur Bewegung trägt zu einem gesunden Leben bei, sondern auch die Ernährung. Dies gilt besonders im Alter, wenn die Bewegung nachlässt. Dann sollte man sich gesund und ausgewogen ernähren. Aber was ist gesund und ausgewogen? Zu diesem Thema hielt Ernährungsberaterin Veronika Frank aus Gaimersheim einen gut besuchten Vortrag im Buxheimer Sportheim, zu dem Seniorenbeauftragte Gaby Wittmann eingeladen hatte.

Dabei verdeutlichte die Referentin, dass Körper, Geist und Seele sich im Gleichgewicht halten sollten. Dazu stellte sie fünf Säulen in den Mittelpunkt ihres Referates. Nach ihrer allgemeinen Ansage: „Alles, was gut tut, ist auch gut“ ging sie zunächst auf den Essensrhythmus ein. Frank riet hierbei zu mehreren kleineren Mahlzeiten; insbesondere sollte man das Haus nie ohne Frühstück verlassen. Beim Punkt Flüssigkeit sei gerade bei den älteren Menschen zu beobachten, dass „der Durst nachlässt“. Hier besteht häufig die Gefahr des Austrocknens. Frank empfahl deshalb, alte Gewohnheiten zu ändern und täglich mindestens zwei Liter Wasser zu trinken.

„Auch die Bewegung spielt im Alter eine wichtige Rolle, denn dadurch bekommen wir erst den Kopf frei. Zudem sollte auch

der Alltag sinnvoll strukturiert sein. Dies bedeutet, den Tag mit Freude zu beginnen, wobei der Kontakt zu den Mitmenschen hervorzuheben ist“, sagte Frank. Auch der Schlafrythmus sei wichtig: Wer diesen unnötig ändere, verliere langfristig auch seine Lebensfreude.

Anschließend ging Veronika Frank auf die Lebenspyramide ein. Nach ihrer Auffassung gilt allgemein: „Gut gekaut ist halb verdaut“. Dies bedeutet im Klartext, dass man sich beim Essen Zeit lassen soll. „Hier ist vor allen das Vollkorn ein guter Leistungsträger, der den täglichen Ballaststoffbedarf von 40 Gramm erreichen soll. Außerdem trägt der tägliche Bedarf von 400 Gramm Gemüse und 300 Gramm Obst zu einer gesunden Ernährung bei.“ In Bezug auf Kalzium wies sie darauf hin, dass eine tägliche Zufuhr von einem Gramm notwendig ist, um die Knochen gerade im Alter zu schützen.

Auch das Thema Cholesterin wurde eingehend behandelt. Hier riet sie zu Lebensmitteln mit hohen Omega-3-Fettanteilen, wobei der wöchentliche Fleischbedarf auf 400 Gramm zu begrenzen sei. Letztlich wies die Referentin daraufhin, dass gerade die Älteren ihrem Körper mehr Achtung und eine abwechslungsreiche Ernährung schenken sollen.