



## Fit im Alter

“Jung sterben – und das so spät wie möglich“, so formulierten es die alten Griechen. Das Ticken der biologischen Uhr vernimmt früher oder später jeder von uns. Mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und gezieltem Gedächtnistraining kann man den Auswirkungen des Alters entgegentreten.

### 1. Die richtige Ernährung

Da im Alter der Energiebedarf verringert ist, sollte die Energiezufuhr vermindert werden - am besten gelingt das durch **Einsparung bei Zucker und Fett**. Greifen Sie auf Sie auf fettarme Milch und Milchprodukte, fettarme Fleisch- (Hühner- oder Putenbrust) und Wurstsorten (Krakauer, Extra leicht etc.) zurück und sparen Sie bei Süßwaren, Torten, Kuchen und süßem Gebäck. Wählen Sie **fettarme Zubereitungsarten** (z. B. in beschichteten Pfannen).

Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem **hohen Gehalt an Vital- und Ballaststoffen** (frisches Gemüse und Obst, Vollkornprodukte bzw. daraus hergestellte Breie falls Sie Kau- oder Verdauungsprobleme haben). Achten Sie auf eine schonende Zubereitungsart (z. B. garen oder dämpfen statt kochen).

Im Alter kann das Durstempfinden sinken. Aus diesem Grund sollten Sie darauf achten immer **genügend Flüssigkeit** aufzunehmen (mind. 2,5 Liter am Tag). Stellen Sie sich deshalb z. B. einen Krug (Mineral)Wasser, Tee oder frisch gepresste und verdünnte Säfte etc. in Sichtweite auf und trinken Sie schluckweise über den Tag verteilt. Aufgrund des oftmals verminderten Geschmacksempfindens im Alter wird mehr gewürzt als nötig (v. a. mit Salz). Verwenden Sie als Alternative **frische Kräuter und andere Gewürze**.

Essen Sie lieber **mehrere kleine Portionen am Tag** als drei Große. Das Abendessen sollte spätestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen konsumiert werden. [weiz.at](http://www.paracelsus-weiz.at)

Nach neuesten Erkenntnissen können Sie durch 1 – 2 maliges „**Dinner Cancelling**“ pro Woche (Nahrungskarenz am Abend) nicht nur Ihr Körpergewicht regulieren, sondern auch den Alterungsprozess verlangsamen. Nehmen Sie während der Nahrungskarenz ausreichend Flüssigkeit zu sich (z. B. Leitungs- und Mineralwasser sowie ungesüßte Kräutertees).

### 2. Die richtige Bewegung

Ein wichtiger Partner bei körperlichen Aktivitäten ist der/die Arzt/Ärztin. Mittels eines **Belastungs-EKGs** kann er/sie feststellen wie weit Ihr Herz und Kreislauf beansprucht werden dürfen. Pulsmessgeräte (zur Eigenkontrolle) erhalten Sie auch in der Apotheke, wo man Sie auch gerne diesbezüglich berät.

**Ausdauersportarten** wie Gehen / Wandern / Walking, langsames Laufen, Rad fahren, Skilanglauf oder Schwimmen sind ideal für aktive Senioren. Auch bei älteren Personen ist zu beachten, dass die Bewegung regelmäßig, d.h. zumindest 3x pro Woche/ca. 30 Minuten ausgeübt wird.

Wichtig bei allen Trainingseinheiten: **Trinken** Sie vor und nach dem Sport ausreichend z. B. Apfelsaft gespritzt (Verhältnis Apfelsaft : Wasser = 1:2 oder 1:3).

Auch auf die **entsprechende Kleidung** (muss den Schweiß aufnehmen und nach außen abgeben) und den **richtigen Schuh** ist zu achten (richtige Passform, rutschfeste Sohle, atmungsaktiv und wasserabweisend).

### 3. Gedächtnistraining

Eine gute Versorgung des Gehirns mit **Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen** ist wesentlich, um bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben (daher viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Nüsse essen).

**Trainieren Sie Ihr Gedächtnis** z. B. durch Lösen von Kreuzworträtsel, Einkaufen ohne Notizzettel, Memory spielen, Rekonstruktion des Tages durch Eintragung in ein Tagebuch am Abend, Erlernen einer Fremdsprache.

**Bewegung** an frischer Luft fördert die Durchblutung und kann so die Gedächtnisleistung verbessern.

**Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit**, denn bei ungenügender Versorgung kann es zu Durchblutungsstörungen und Verwirrungszuständen kommen (schreiben Sie einmal auf, wie viel Sie pro Tag trinken).

In Ihrer **Paracelsus - Apotheke** beraten wir Sie gerne über Pulsmessgeräte und über Vitalstoffpräparate, die Ihre körperliche und geistige Fitness unterstützen!

