



# DIE WILDSAMMILUNG

Neues aus der Natur

Ausgabe 3 - 2010

Eine Information aus dem  
Haus ProVerde, Rostock.



## Vitalität in der 2. Lebenshälfte

100 Jahre alt werden – wer möchte das nicht?

Oder möchten Sie 120 oder 140 Jahre alt werden?

*Als Voraussetzung dafür nennen die meisten Menschen jedoch eine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.*

Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Altern selbst ist nicht zu verhindern, doch vermag eine gesundheitsbewusste Lebensführung die Alterungsvorgänge hinauszuzögern. Zu einer gesundheitsbewussten Lebensführung trägt die Ernährung in ganz entscheidendem Maße bei.

### Essen und Trinken haben im Alter eine besondere Bedeutung!

Wer richtig isst, hat auch im Alter mehr Spaß am Leben, weil er gesünder, leistungsfähiger und damit fröhlicher bleibt.

### Altern ist ein natürlicher Prozess

Altern ist ein natürlicher Vorgang, der nicht zwangsläufig von Krankheiten begleitet sein muss. Viele Krankheiten haben nichts mit dem Alter zu tun, wie viele Menschen glauben, sondern entstehen durch jahrelange Verstöße gegen eine gesunde und natürliche Lebensführung.

Nicht zu leugnen ist jedoch, dass sich, wenn der Organismus altert, einige Veränderungen am Körper einstellen und es dadurch zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit kommen kann.

Es ist bekannt, dass mit zunehmendem Alter häufig eine Art „Unlust“ am Essen auftritt, da der Appetit nachlässt. Hierdurch kann es unter anderem zu einer Unterversorgung des Körpers mit notwendigen Nährstoffen kommen.

Das ist jedoch gerade bei Senioren fatal, denn ältere Menschen benötigen eine Kost, die den Körper mit allem Notwendigen in ausreichender Menge versorgt. Ist dies nicht der Fall, besteht die Gefahr krank zu werden bzw. die Leistungsfähigkeit zu verlieren.

### Veränderungen im Organismus

Im Alter kann es zu Funktionseinschränkungen von Organen kommen, die Einfluss auf die Ernährung nehmen und daher bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigt werden müssen.

Einige Veränderungen bzw. Minderleistungen sind im Folgenden aufgeführt:

- ▶ Die Anpassung an veränderte Situationen dauert länger.
- ▶ Die Sauerstoffversorgung der Zellen lässt nach.
- ▶ Die Zellen der Bauchspeicheldrüse sind häufig geschwächt.
- ▶ Die Funktionen von Leber und Niere lassen nach.
- ▶ Die Knochendichte und die Skelettmuskulatur verändern sich.
- ▶ Nährstoffe werden nicht mehr so gut resorbiert.
- ▶ Der Energiebedarf ist geringer als in jungen Jahren (Fett, Kohlehydrate etc.).
- ▶ Probleme bei der Fortbewegung (Immobilität) bereiten Schwierigkeiten.
- ▶ Die Verdauungstätigkeit lässt nach.
- ▶ Kauschwierigkeiten, da die „dritten Zähne“ häufig nicht so funktionstüchtig sind wie die zweiten.
- ▶ Häufig behindern Schluckstörungen die Nahrungsaufnahme.
- ▶ Reduzierte Immunkräfte und Depressionen.
- ▶ Durst, Hunger und Appetit lassen nach.

### Ernährungsstatus von Senioren

Nicht nur die altersbedingten Veränderungen des Körpers bestimmen den Ernährungszustand von betagten Menschen. Auch soziale und psychosoziale Faktoren wie die Lebenssituationen, das Einkommen, das soziale Umfeld, die Wohnsituation und vieles mehr, nehmen Einfluss auf den Ernährungsstatus.

Hinzu kommt, dass auch einige Medikamente eine Fehlernährung unterstützen können.

## Viele ältere Menschen ernähren sich leider nicht optimal.

Es muss also ganz gezielt und geplant mehr **altersgerecht wirksame „Power“** von außen kommen, wenn unser Leben auf Dauer noch lebenswert und gesundheitlich o.k. bleiben soll.