



MIT GESUNDER ERNÄHRUNG UND VIEL BEWEGUNG ALT WERDEN



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



ISBN:
978-2-919909-86

Edition: 2013/2014

Autor: Ministerium für Gesundheit in
Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Familie
und Integration

Die Broschüre "Mit gesunder Ernährung und viel Bewegung alt werden" gehört zu einer Reihe von Broschüren, die das Thema Ernährung und Bewegung für unterschiedliche Zielgruppen aufbereiten und die im Rahmen des Programmes « Gesund essen, Méi bewegen » (GIMB) entwickelt wurden.



INHALT

Vorwort	S. 4
1. Einleitung	S. 8
2. Der spezielle Nährstoffbedarf bei Senioren	S. 10
a. Flüssigkeitsbedarf	
b. Energiebedarf	
3. Bestimmte altersbedingte körperliche Veränderungen	S. 14
a. Gewicht	
b. Zähne und Zahnersatz	
c. Zerbrechlichkeit der Knochen	
d. Sehkraft	
e. Geschmacksempfinden	
4. Ernährung im Alltag	S. 20
a. Essenszeiten	
b. Zusammensetzung der Mahlzeiten	
c. Extras	
5. Bewegung	S. 28
6. Gesundheitliche Probleme, die häufig vorkommen	S. 32
7. Einige wichtige Praxistipps	S. 34
8. Merkmale einer gesunden Ernährung	S. 36
9. Nützliche Anschriften	S. 40
10. Anhang : Bewegungspyramide	S. 44

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung legen den Grundstein für eine gute Gesundheit. Auf diesen Kernbotschaften baut das nationale Programm „Gesond iessen, Méi bewegen“ auf, das im Jahr 2006 von den Ministerien für Gesundheit, für Bildung, Kindheit und Jugend, für Familie und für Sport ins Leben gerufen wurde.

Ein Altern der Bevölkerung kann man in allen industrialisierten Ländern und Regionen beobachten, wenn auch auf verschiedenen Entwicklungsniveaus. Dank der Fortschritte in den Bereichen Ernährung, Hygiene, Medizin, Pflege, Bildung und wirtschaftlichem Wohlstand steigt die Lebenserwartung unserer Bevölkerung an. In Luxemburg liegt sie für ein Neugeborenes zurzeit bei ca. 80 Jahren. Insgesamt hat der Anteil der älteren Menschen der Bevölkerung zugenommen und sie sind zu einer wichtigen Zielgruppe der öffentlichen Gesundheit geworden. Die vorliegende Broschüre richtet sich an Senioren, die im täglichen Leben allein zurechtkommen.

Wenn man älter wird, ist es umso wichtiger, die Ernährung an den Lebensstil anzupassen und körperliche Aktivitäten in den Alltag einzubauen. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung tragen dazu bei:

- vor bestimmten Krankheiten wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw. zu schützen,
- Gesundheitsprobleme bedingt durch Ermüdung und Osteoporose zu begrenzen,
- die Sturzgefahr und das Risiko von Knochenfrakturen zu verringern,
- „gut zu altern“ und selbstbestimmt zu leben.

Beginnen Sie schon heute damit, in Ihre Gesundheit von heute und morgen zu investieren. Gewöhnen Sie sich an eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung. Ernähren Sie sich bewusst und mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln.

Wenn alltägliche Tätigkeiten, wie Einkaufen, Kochen und Hausarbeit Sie allerdings belasten, zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, sei es durch Ihre Angehörigen, durch Hilfsnetze oder andere spezielle Dienste. Informieren Sie sich bei den zuständigen offiziellen Stellen.

In der Hoffnung, dass Sie durch diese Broschüre einige interessante Anregungen erhalten, wünsche ich Ihnen eine gute Gesundheit, viel Ausdauer, aber auch viel Freude dabei, Ihre Ernährungsgewohnheiten anzupassen und sich im Alltag viel zu bewegen, so dass Sie Ihre Lebensqualität so lange wie möglich erhalten können.



Lydia MUTSCH
Ministerin für Gesundheit

„Mit gesunder Ernährung und viel Bewegung alt werden“

Seit vielen Jahren fördert das Ministerium für Familie, Integration und die Großregion eine Politik des aktiven Alterns, bei der das Wohlergehen und die Lebensqualität älterer Menschen im Mittelpunkt stehen.

In diesem Rahmen unterstützt das Ministerium eine Vielzahl von Initiativen, die landesweit, regional oder lokal arbeiten, von der „Seniorenakademie“ bis hin zu den regionalen Seniorenclubs („Clubs Seniors“).

Dazu gehören auch körperliche und sportliche Aktivitäten: von leichter Gymnastik über Schwimmen bis hin zu Radtouren ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Neben dem Sport spielt auch das Thema „gut essen“ eine wichtige Rolle. So kann man an einem Meisterkochkurs teilnehmen, einen Männerkochkurs oder ein Seminar über das Kochen mit Kräutern besuchen, an einem Kochbuch mit Rezepten von früher mitschreiben, die Grundlagen der modernen Diätküche kennen lernen, und vieles mehr.

Die vorliegende Broschüre ist ganz bewusst in diesen Zusammenhang eingebunden.

Sie ist ein weiteres Ergebnis der langfristigen Zusammenarbeit von Gesundheitsministerium und Familienministerium; bereits seit 2006 führen wir gemeinsam die Kampagne „Gesond iessen–méi bewegen“ (Gesund essen–mehr bewegen) durch. Die Broschüre gehört zu einer Reihe, in der die Themen Ernährung und Bewegung für verschiedene Zielgruppen aufbereitet werden und zu denen auch die Broschüre „Gut essen und fit bleiben“ zählt, die 2004 veröffentlicht wurde und bei Senioren sehr beliebt ist.

Schon ab einem Alter von 40 Jahren verändert sich der menschliche Körper und mit ihm sein Nahrungsbedarf. Die vorliegende Broschüre informiert über altersbedingte körperliche Veränderungen und die damit verbundenen Anforderungen an die Ernährung und gibt nützliche Tipps für eine gesunde Ernährung und für eine dem Alter angepasste körperliche Betätigung.

Die Abteilung „Senioren“ des Ministeriums setzt bei ihrer gesamten Politik den Schwerpunkt auf Aktionen, die auf die Erhaltung der Lebensqualität für Senioren abzielen. Gesunde Ernährung und mehr Bewegung sind zwei wichtige Säulen dafür.

Ich hoffe, dass diese Broschüre Ihnen die nötigen Informationen dafür liefert, dass Sie nicht nur gesund essen, sondern auch Genuss am Essen haben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.



Corinne CAHEN
Minister für Familie, Integration und die Großregion



1. EINLEITUNG

Alt werden und dabei gesund bleiben: Dies ist angesichts der steigenden Lebenserwartung eine Herausforderung, der wir uns stellen müssen.

Während im Jahr 2010 nur 14 % der Menschen in Europa 65 Jahre oder älter waren, werden es im Jahr 2050 nach einer Prognose der Weltgesundheitsorganisation WHO bereits 25 % sein. Zahlreiche Studien belegen, dass eine gesunde Ernährung sich nicht nur positiv auf den Alterungsprozess auswirkt, sondern auch bestimmten im Alter häufig auftretenden Erkrankungen vorbeugt und die Selbständigkeit der Senioren erhält.

Diese Broschüre wendet sich an aktive Senioren, also an alle älteren Menschen, die im täglichen Leben alleine zurechtkommen. Wir nennen hier bewusst keine genauen Altersgrenzen, da viele Konstellationen möglich sind. Es gibt Menschen, die mit 90 Jahren noch absolut selbständig leben, während andere mit 65 Jahren bereits pflegebedürftig sind.

Gut zu essen bedeutet nicht nur, den physiologischen Bedarf an Nährstoffen zu decken, sondern auch, mit Genuss zu essen. Es ist nicht immer einfach, die

Freude am Essen zu behalten und aktiv zu bleiben, wenn das Altwerden und gesundheitliche Probleme den Alltag zunehmend mitbestimmen.

Diese Broschüre soll Ihnen einige nützliche Tipps vermitteln, wie man sich nicht nur ausgewogen ernährt, sondern auch mit Genuss essen kann. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag einbauen, aktiv leben und damit das Kapital Ihrer Gesundheit solange wie möglich erhalten können.

Für weitere allgemeine Informationen zum Thema Ernährung und Bewegung für Erwachsene weisen wir Sie auch auf die Broschüre „Freude am gesunden Essen Spass an der Bewegung“ hin, die das Ministerium für Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung und berufliche Fortbildung, der Sportabteilung und dem Ministerium für Familie und Integration im Jahre 2007 herausgegeben hat.



2. DER SPEZIELLE NÄHRSTOFFBEDARF BEI SENIOREN

a. Flüssigkeitsbedarf

Flüssigkeit und vor allem Wasser in ausreichender Menge ist unabdingbar um gesund zu bleiben, den Organismus mit genügend Flüssigkeit zu versorgen, die Entgiftungsfunktion der Nieren sicherzustellen und die Verdauung in Gang zu halten. Im Alter wird das Durstge-

fühl immer schwächer, wodurch die Gefahr einer Dehydratation steigt, was schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben kann. Man muss also üben unabhängig vom Durstgefühl zu trinken, beispielsweise nach folgendem Schema.

*Am Morgen: 1 große Tasse Kaffee/Tee und 1 großes Glas Wasser.
Um 10 Uhr: 1 Glas Wasser oder eine Tasse Früchte- oder Kräutertee (ohne Zuckerzusatz).*

Zum Mittagessen: 2-3 Gläser Wasser.

Am Nachmittag: 1 Tasse Tee, Zichorienkaffee oder Kakao (ohne Zuckerzusatz).

Zum Abendessen: 1 großer Teller Suppe.

Am Abend: 1 Glas Wasser.

Tipps

Gewöhnen Sie sich an pro Tag 1 bis 1,5 l Wasser zu trinken. Ungefähr 1 Liter Wasser wird mit der Nahrung aufgenommen, zusätzlich 1,5 Liter sollten Sie in Form von verschiedenen Getränken zu sich nehmen (stilles oder kohlen-säurehaltiges Wasser, Früchte- oder Kräutertees, Suppe, Brühe, verdünnte Fruchtsäfte...). Genießen Sie die Abwechslung!

Lernen Sie auch ohne Durst zu trinken: Trinken Sie über den ganzen Tag verteilt auch wenn Sie keinen Durst verspüren.

Ausreichendes Trinken hält die Verdauung in Gang und wirkt vorbeugend gegen Verstopfung.

Natürlich sollten Sie in bestimmten Situationen noch mehr trinken (d.h. mehr als 1,5 Liter am Tag): Wenn es heiß ist, wenn Sie Fieber haben oder unter Durchfall/ Erbrechen leiden oder auch, wenn Sie Entwässerungstabletten nehmen.

In einigen medizinischen Ausnahmefällen kann es vorkommen, dass Ihr Arzt Ihnen rät, weniger zu trinken. Das ist allerdings sehr selten. Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes.

Tipp

Hüten Sie sich vor gedanklichen Ausreden wie: „Ich trinke lieber nicht so viel, sonst muss ich nachts aufstehen“. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, versuchen Sie, in der ersten Tageshälfte mehr zu trinken. Und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

b. Energiebedarf

Mit dem Älterwerden neigen manche Menschen dazu, ihre Nahrungsaufnahme zu verringern. Insgesamt gesehen ist jedoch der Energiebedarf eines alten Menschen nicht geringer als der eines jüngeren Erwachsenen. Auch wenn der Energieverbrauch bei älteren Menschen im Ruhezustand etwas abnimmt, so wird durch die verringerte Leistung von Muskeln und Stoffwechsel

jedoch bei Bewegung vergleichsweise viel Energie benötigt. Neueste Empfehlungen raten zu einer Aufnahme von 30–35 kcal/kg Körpergewicht, was einem durchschnittlichen Kalorienbedarf von 1800 kcal pro Tag bei einer Frau und 2000 kcal pro Tag bei einem Mann entspricht. Diese Werte müssen natürlich der Intensität und Dauer der körperlichen Aktivität angepasst werden.



3. BESTIMMTE ALTERSBEDINGTE KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN

a. Das Gewicht

Wenn das Körpergewicht eines Menschen sich innerhalb kurzer oder auch längerer Zeit deutlich verändert, weist das meist auf eine Änderung des Gesundheitszustands hin und erfordert eine Abklärung durch den Arzt. Es ist also wichtig, dass Sie sich regelmäßig wiegen, z. B. einmal im Monat. Notieren Sie Ihr Gewicht in einem Kalender oder in einem Heft.

Wenn sich das Körpergewicht langsam verändert

Eine Zu- oder Abnahme des Körpergewichts über mehrere Wochen oder Monate weist darauf hin, dass Energiezufuhr (Nahrungsaufnahme) und Energieverbrauch (Körperfunktionen und Bewegung) im Ungleichgewicht sind.

Wenn das Körpergewicht kurzfristig variiert

Eine Zu- oder Abnahme des Körperge-

wichts innerhalb weniger Tage hängt meist mit einer Änderung im Wasserhaushalt zusammen.

Eine Gewichtszunahme von mehr als 2 kg pro Woche deutet in der Regel auf eine Einlagerung von Wasser im Körper hin, die meist mit schweren, besonders am Abend geschwellenen Beinen einhergeht. Eine solche Wassereinlagerung kann auf eine Krankheit oder auf eine Verschlechterung einer bestehenden Erkrankung hinweisen oder ist auf eine schlecht eingestellte Therapie zurückzuführen. Auf jeden Fall sollten Sie nicht lange warten und sich an Ihren Hausarzt wenden.

Übergewicht

Im Allgemeinen erhöht starkes Übergewicht das Risiko für viele Erkrankungen. Im Alter wirken sich Übergewicht und Fettleibigkeit allerdings nicht mehr

in der gleichen Weise auf die Gesundheit aus. Bei einem alten Menschen scheint eine Gewichtsabnahme den Gesundheitszustand nicht zwangsläufig zu verbessern. Im Gegenteil kann ein gewisses Übergewicht in bestimmten Situationen der Gesundheit sogar zuträglich sein: weniger Oberschenkelhalsbrüche, bessere Heilung und schnellere Genesung.

Gewichtsverlust

Eine Gewichtsabnahme von 1 bis 2 kg pro Woche weist häufig auf einen Flüssigkeitsmangel hin. Anzeichen hierfür sind ein trockener Mund, Schwierigkei-

ten, trockene oder manchmal auch andere Lebensmittel zu schlucken, faltige Haut und dunkler Urin. Zwingen Sie sich, die empfohlene Menge an Flüssigkeit zu trinken und setzen Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung, denn Flüssigkeitsmangel kann sehr gefährlich werden.

Ein Gewichtsverlust von 5 % in einem Monat oder 10 % in 6 Monaten deutet auf eine Erkrankung oder eine Mangelernährung hin – also auf eine echte Gefahr für Ihre Gesundheit. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt.

b. Zähne und Zahnersatz

Achten Sie auf eine gute Mundpflege: Dazu gehört das richtige Zähneputzen mehrmals am Tag genauso wie die Pflege eventuell vorhandenen Zahnersatzes. Achten Sie darauf, dass Ihre Zahnprothese gut sitzt und Sie nicht

stört. So können Sie die Nahrungsmittel, die Sie aufnehmen, gut kauen und bekommen nach den Mahlzeiten keine Verdauungsprobleme. Gehen Sie regelmäßig zur zahnärztlichen Untersuchung.

c. Zerbrechlichkeit der Knochen

Osteoporose nennt man den häufig vorkommenden Abbau der Knochensubstanz, der mit dem Alter zunimmt und sowohl Frauen als auch Männer betrifft. Die Knochen werden spröde und die Gefahr von Knochenbrüchen bei Stürzen nimmt zu. Manchmal kommt es so-

gar zu sogenannten Spontanfrakturen.

Das Osteoporose-Risiko hängt von folgenden Faktoren ab

- Alter: Menschen über 65 Jahre haben ein erhöhtes Risiko

- Geschlecht: Frauen sind häufig früher betroffen als Männer
- Bewegungsmangel
- Lebenslange kalziumarme Ernährung
- Vitamin D-Mangel durch zu wenig Sonneneinstrahlung auf die Haut oder eine Vitamin D-arme Kost
- Rauchen
- Exzessiver Alkoholkonsum
- Zu viel Koffeingenuss (Kaffee, Kakao, Colagetränke, Energydrinks)

Man kann der Osteoporose vorbeugen, indem man auf die tägliche Aufnahme der folgenden Stoffe achtet

- Eiweiß erhält die Stabilität der Knochen und der Muskelmasse, die den Knochenapparat stützt.
- Kalzium stärkt die Knochen.
- Vitamin D unterstützt die Kalziumaufnahme.
- Darüber hinaus spielt regelmäßige Bewegung eine wichtige Rolle bei der Osteoporose-Prophylaxe, da sie den Knochenaufbau fördert.

Einige Tipps

- Essen Sie wegen des hohen Proteingehalts täglich eine Portion Fleisch, Fisch oder Eier. Gehen Sie auch Hülsenfrüchten nicht aus dem Weg, denn sie enthalten viel Eiweiß. Nehmen Sie jeden Tag 3 bis 4

Portionen Milchprodukte zu sich. Achten Sie auch darauf, kalziumreiches Mineralwasser zu trinken (mehr als 300mg/l).

- Bewegen Sie sich täglich, z.B. 30 Minuten lang bei schnellem Gehen oder einer vergleichbaren Aktivität. Machen Sie Gymnastikübungen zur Stärkung Ihrer Muskeln.
- Achten Sie auf ausreichende Aufnahme von Vitamin D, vor allem durch Sonneneinstrahlung auf Ihre Haut. Vitamin D kann man auch mit der Nahrung aufnehmen, z.B. mit fetten Fischarten (Thunfisch, Makrelen, Hering, Sardinen, Lachs), Eigelb, Milchprodukten mit natürlichem Fettgehalt und speziell mit Vitamin D angereicherten Produkten (z.B. Milchprodukte, Öle, Frühstückszerealien).

Wenn Sie Ihren Körper nicht ausreichend der Sonne aussetzen, kann ein Vitamin D-Mangel entstehen. Halten Sie sich regelmäßig das ganze Jahr über pro Tag mindestens 10 Minuten draußen auf und, sobald das Wetter es zulässt, mit unbedeckten Armen. Das reicht aus um Ihren Vitamin D-Bedarf zu decken. Achten Sie aber darauf, sich nicht zu lange ungeschützt der Sonne auszusetzen. Meiden Sie im Sommer die Sonne, insbesondere zwischen 11 und 15 Uhr. Denken Sie bei Hitze auch unbedingt daran, genug zu trinken.

d. Sehkraft

Neben anderen Alterungserscheinungen ist die Weitsichtigkeit sehr verbreitet, 80 % aller Menschen über 45 Jahre sind davon betroffen. Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko für andere Augenkrankheiten.

Das Sehen ist ein wichtiger Sinn, auch wenn es ums Essen geht, denn dadurch kann man Lebensmittel erkennen, über das Aussehen und die Farbe ihre Frische und Konsistenz bestimm-

men, manchmal sogar von der Farbe auf den Geschmack schließen und damit ein Nahrungsmittel insgesamt für gut befinden oder ablehnen.

Heute ist es möglich, Fehlsichtigkeit zu korrigieren. Dies ist auch sehr wichtig, um aktiv bleiben zu können und um Stürze oder Stolpern wegen schlechtem Sehen zu verhindern. Gehen Sie regelmäßig zum Augenarzt, um Ihre Sehkraft überprüfen zu lassen und lassen Sie sich bei Bedarf neue Brillengläser anfertigen.

e. Das Geschmacksempfinden

Ab einem Alter von ca. 50 Jahren scheint auch der Geschmackssinn allmählich abzunehmen.

Dies ist hauptsächlich durch Funktionsveränderungen der Geschmackszellen bedingt. Darüber hinaus führen andere Faktoren wie die Zusammensetzung des Speichels sowie Zahnprobleme (Verlust von Zähnen, schlechtsitzende Zahnprothesen, Zahnfleischentzündungen usw.) häufig dazu, dass man nicht mehr so gut kauen kann. Dabei geben Lebensmittel gerade dann, wenn sie gut gekaut werden, Geschmacksstoffe frei, die den Appetit anregen.

Mit dem Alter nimmt auch der Geruchssinn ab. Dies kann von einer anhaltenden Verstopfung der Nase

herrühren, bedingt durch chronische Sinusitis oder Allergien, durch die Einnahme verschiedener Medikamente oder das Vorhandensein verschiedener Krankheiten.

Sind die Sinneswahrnehmungen beeinträchtigt, wirkt sich das auf die Lust am Essen und das Interesse an der Nahrung aus.

Für Abhilfe sorgen Sie am besten, indem Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen: Spielen Sie mit den Farben der Nahrungsmittel, probieren Sie verschiedene Rezepte aus, legen Sie eine Tischdecke auf oder bunte Tischsets usw.



4. ERNÄHRUNG IM ALLTAG

a. Essenszeiten

Unabhängig davon, was Sie tagsüber tun, sollten Sie einen Mahlzeitenrhythmus und ungefähre Essenszeiten einhalten (3 Mahlzeiten am Tag und 1–2 Zwischenmahlzeiten). Dies stellt sicher, dass die Energie über den Tag verteilt aufgenommen wird und der Blutzuckerhaushalt ausgeglichen ist.

Dies ist wichtig, da die Körperfunktionen sich mit zunehmendem Alter verändern. Die Verdauung wird langsamer und macht manchmal Probleme. Um sie zu erleichtern, sollten zwischen den Mahlzeiten respektive Zwischenmahlzeiten jeweils mindestens drei Stunden liegen.

b. Zusammensetzung der Mahlzeiten

Gewöhnen Sie sich eine abwechslungsreiche Ernährung an.

Obst und Gemüse: 5 Portionen täglich (frisch, roh, gekocht, tiefgekühlt, aus der Dose oder getrocknet)

Mit zunehmendem Alter steigt der Bedarf an Vitaminen und Mineralien, die in Obst und Gemüse reichlich enthalten

sind. Obst und Gemüse sind kalorienarm, nachgewiesenermaßen gesund und enthalten Antioxydantien, die wichtig für den Schutz der Zellen sind sowie Ballaststoffe und Wasser, die die Verdauung unterstützen.

1 Portion Obst oder Gemüse bedeutet etwa:

- ½ Teller gegartes Gemüse (ca. 100 g)
- 1 Becher Fruchtkompott oder 2 große Suppenlöffel hausgemachtes Kompott
- 1 gute Handvoll kleines Obst: Erdbeeren, Kirschen, Litschis usw.
- 1 kleiner Teller oder eine Schale Rohkost (ca. 100 g)
- 1 Stück großes Obst wie z.B. Apfel, Birne, Apfelsine usw.
- 1 Schale oder 1 Teller Gemüsesuppe
- 2 Stück mittelgroßes Obst wie z.B. Aprikosen, Clementinen, große Pflaumen, Kiwis usw.
- 2 bis 4 Scheiben Ananas (frisch oder in Sirup eingelegt)
- 1 gepresste Frucht oder 1 kleines Glas Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz

Stärkehaltige, sättigende Lebensmittel (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, Getreide, Couscous usw.): 3 Portionen am Tag

Brot, Getreideprodukte ohne Zuckerzusatz, stärkehaltige Lebensmittel, Hülsenfrüchte und Kartoffeln sind unverzichtbar, denn sie liefern Energie in Form von komplexen Kohlehydraten. Nimmt man sie als Vollwertprodukt zu sich, liefern

sie auch noch Mineralsalze und Ballaststoffe und beugen so der Verstopfung vor. Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit davon, also 3 Portionen täglich.

Tipp

Wenn Sie frisches Brot sofort einfrieren und später im gefrorenen Zustand im Ofen aufbacken, schmeckt es genauso lecker wie frisch gebacken.

Milchprodukte: 3–4 Portionen täglich
Milch und Milchprodukte sind die Hauptlieferanten von Kalzium. Kalzium wirkt positiv auf die Stabilität der Knochen und beugt so der Osteoporose und deren Folgen, insbesondere Knochenfrakturen, vor (siehe S. 16). Milchprodukte liefern außerdem tierisches Eiweiß. Das ist besonders dann wichtig, wenn Sie wenig Fleisch, Fisch oder Eier essen.

1 Portion Milchprodukte

= 150 ml Milch,

= 20 g Hartkäse wie z.B. Emmentaler,

= 45 g Weichkäse wie z.B. Camembert,

= 1 kleiner Becher Joghurt (125 g).

Bei teilentrahmter Milch und Vollmilch ist zwar der Fettgehalt verschieden, sie enthalten jedoch gleich viel Kalzium. Milchprodukte haben frisch, in pasteurisierter und sterilisierter Form (UHT) die gleichen guten Eigenschaften.

Seien Sie beim Genuss von Butter und Sahne aber vorsichtig: Sie enthalten sehr viel Fett und zählen daher nicht zu den Milchprodukten, sondern zu den Fetten.

Tipps

Bereiten Sie Ihre Cremespeisen und Desserts selbst zu, dann enthalten sie in der Regel weniger Fett und Zucker als die im Handel angebotenen Fertigprodukte.

Wenn Sie fertige Cremes und Desserts kaufen, lesen Sie aufmerksam das Etikett, um eine gute Wahl treffen zu können.

Wenn Sie Milchprodukte nicht mögen, verarbeiten Sie sie beim Kochen: in weißer Soße, Eierspeisen oder in Desserts, Pudding, Cremespeisen usw.

Eiweiß

Fleisch, Fisch, Eier: 1 oder 2 Mal täglich

Fleisch, Fisch und Eier liefern hochwertiges tierisches Eiweiß, das für die

Erhaltung der Muskelmasse und der Muskelkraft unabdingbar ist. Außerdem enthalten diese Nahrungsmittel wichtige Vitamine wie z.B. Vitamin B12.

Entgegen der landläufigen Meinung sinkt der Eiweißbedarf mit dem Alter nicht. Er bleibt vielmehr gleich und kann sogar leicht ansteigen. Ab einem Alter von 50–55 Jahren ist der Eiweißbedarf höher als bei jüngeren Erwachsenen.

Sorgen Sie bei Ihren Eiweißlieferanten (Fleisch, Geflügel, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte) für Abwechslung und achten Sie auf hochwertige Qualität. Übertreiben Sie nicht beim Genuss von Wurstprodukten (Schinken ausgenommen), denn diese enthalten sehr viel tierische Fette, die sich häufig in den Gefäßen ablagern.

Essen Sie 2 bis 3 Mal pro Woche Fisch. Wenn Sie nicht so häufig frischen Fisch kaufen, können Sie auch zu Tiefkühlware oder Dosenware greifen oder geräucherten oder getrockneten Fisch essen. Alle Fischarten sind gesund – wählen Sie die, die Ihnen am besten schmecken.

Wenn Sie nicht so gern Fleisch essen, kombinieren Sie Ihre Eiweißlieferanten: Essen Sie z.B. Eierteigwaren mit geriebenem Käse, Linsensalat, Getreidegratin, Fischpastete, Quiches mit Gemüse und Käse usw.

Fette

Zu einer gesunden Ernährung gehören auch Fette – es kommt allerdings auf die Menge und die Qualität an. Pflanzliche Fette (Öl, Margarine) und tierische Fette (Butter, Sahne, Speck, Schweineschmalz) sind gleichermaßen kalorienreich. Pflanzliche Öle enthalten Vitamin E, das wichtig für den Schutz der Zellen ist. Achten Sie bei der Verwendung von Fetten auf Abwechslung, so erreichen Sie eine Geschmacksvielfalt und profitieren von ihren guten Eigenschaften.

Hüten Sie sich besonders davor, Ihren Mahlzeiten beim Zubereiten viel Fett zuzugeben, z.B. bei Soßen, Sahne, Bratfett usw.

- Achten Sie auf Abwechslung bei der Zubereitungsart (im Ofen backen, in Folie garen, schmoren, in der Pfanne braten, grillen).
- Verwenden Sie bevorzugt pflanzliche Fette anstatt tierischer Fette.
- Wenn Sie Fertiggerichte kaufen, lesen Sie das Etikett genau: ein Gericht, das mehr als 15 % Fett enthält (also mehr als 15 g Fett pro 100 g Fertigprodukt), gilt als fettreich.

Tipps

Verwenden Sie zum Kochen und Braten Oliven-, Erdnuss- oder Sonnenblumenöl.

Bereiten Sie Rohkost und Salate mit Raps-, Soja-, Oliven- oder Nussöl zu.

Streichen Sie Butter aufs Brot oder fügen Sie sie in Flocken Ihrem Gemüse oder Ihren Beilagen zu.

Zucker

Im Allgemeinen nehmen wir zu viel Zucker zu uns. Auch kommt es häufig vor, dass man mit dem Alter mehr Lust auf Süßes bekommt. Darauf muss man auch keineswegs verzichten, man sollte es nur in Maßen verzehren.

- Vermeiden Sie es, zwischen den Mahlzeiten Süßes zu knabbern.
- Zum Dessert kann man auch etwas Anderes essen als süßes Backwerk: Obstsalat, Obstkompott, ein ungesüßtes oder nur wenig gesüßtes Milchprodukt sind gesunde Alternativen.
- Bereiten Sie Ihre Desserts selbst zu. So können Sie Honig, Ahornsirup o.ä. zum Süßen verwenden und Sie wissen Bescheid über die verwendeten Zutaten und Mengen. Außerdem schmeckt Hausgemachtes viel besser!
- Wenn Sie Fertigdesserts kaufen, lesen Sie die Etiketten genau.
- Nehmen Sie sich vor verstecktem Zucker in Acht (Fruchtsäfte, Fruchtjoghurt, Müsliriegel, Früh-

stücksflocken, Ketchup und andere Fertigsoßen, Waffeln, Heringssalat, Leberpastete, fertig zubereiteter Rotkohl, Gewürzgurken, Pizzas usw.).

Salz

Salz hebt den Geschmack der Lebensmittel hervor, allerdings nehmen wir häufig viel zu viel davon zu uns. Zuviel Salz treibt den Blutdruck in die Höhe und kann zu Wassereinlagerungen führen.

- Weniger Salz zu essen ist eine Frage der Gewohnheit. Nach wenigen Wochen hat sich das Geschmacksempfinden daran gewöhnt.
- Salzen Sie beim Kochen nicht systematisch, sondern nach Geschmack, auch eher zum Schluss als am Anfang.
- Würzen Sie Ihre Speisen mit Kräutern. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.
- Salzen Sie bei Tisch nicht automatisch nach. Probieren Sie das Essen, bevor Sie nachsalzen.
- Wenn Sie Salz verwenden, nehmen Sie Jodsalz.

Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie auf salzarme Kost umstellen!

Tipps

Ein Bouquet garni oder auch ein Lorbeerblatt kann das Salz im Kochwasser ersetzen.

Fertiggerichte und küchenfertige Lebensmittel (Convenience Food)

Heutzutage soll das Essen schnell zubereitet sein, gut schmecken und Abwechslung bieten. Fertiggerichte und küchenfertige Lebensmittel entsprechen diesen Anforderungen zu einem guten Teil. Solche Produkte können durchaus nützlich sein, wenn man sie mit Bedacht auswählt.

Vorteile von Convenience Food

- Erleichtert das Einkaufen
- Zeitersparnis bei der Zubereitung
- Arbeitersparnis
- Vereinfacht die Zubereitung
- Spart Geschirr
- Großes Angebot

Nachteile von Convenience Food

- Mehr Abfall
- Die Herstellung verbraucht viel Energie
- Häufig viele Zusatzstoffe, viel Salz
- Kein Spaß beim Kochen, die kreativen Fähigkeiten und Kochkenntnisse in der Bevölkerung gehen zurück
- Gefahr der einseitigen Ernährung
- Ziemlich teuer

Das Selbst-Zubereiten einer richtigen Mahlzeit erfordert Energie, Arbeit und Zeit, oftmals entmutigt dies alleinlebende Menschen. Das Kochen mit Tiefkühlgemüse und -kräutern ist einfacher, bietet Abwechslung, regt das Erfinden neuer Rezepte, den Geschmackssinn und den Appetit an und sorgt für eine ausgewogene Ernährung. Die Tiefkühlvorräte an Gemüse und Kräutern können nach Bedarf aufgebraucht werden, solange dabei Temperatur und Haltbarkeitsdatum beachtet werden. Wenn man seine Mahlzeiten selbst zubereitet, wird der Gaumen verwöhnt, der Appetit angeregt und die Ernährung ausgewogener.

Tipp
Suppen im Tetrapak können ebenso nützlich sein wie verzehrfertiges Kompott oder küchenfertiger Salat.

Allein lebende ältere Menschen neigen dazu, Fertiggerichte oder Trockenzubereitungen zu verzehren. Diese sind aber häufig in ihrer Zusammensetzung nicht ausgewogen (zu viel Fett, zu viel Salz oder Zucker, zu viele Konservierungsstoffe usw.). Der regelmäßige Verzehr einer solchen Kost ist also nicht angeraten. Meist sind diese Gerichte auch recht teuer.

Wenn Sie keine Lust mehr haben, selbst zu kochen, können Angebote, wie „Essen auf Rädern“ hilfreich sein. Wussten Sie schon, dass Sie diesen Dienst auch nur für eine bestimmte Zeit nutzen können, also z.B. wenn Sie krank sind oder nur einmal in der Woche. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde.

Essen im Restaurant

In unserer Gesellschaft gehört der Restaurantbesuch zum Lebensalltag und stärkt die sozialen Beziehungen. In vielen Restaurants können Sie eine gesunde Wahl treffen und durchaus ausgewogen essen.

Zwischenmahlzeiten und Leckereien

Snacks und Leckereien sind oft sehr kalorienreich und süß. Unbedachtes Naschen verdirbt den Appetit und stört den angeratenen Rhythmus der 3 Hauptmahlzeiten. Naschen Sie nur hin und wieder und in kleinen Mengen, dann können Sie ohne schlechtes Gewissen genießen.

c. Extras

Alkohol

Das einzige Getränk, das der menschliche Körper wirklich benötigt, ist Wasser das gilt für alle Altersstufen. Allerdings können Sie, wenn Sie Wein oder Bier mögen, ruhig hin und wie-

der ein Gläschen genießen. Das macht Ihnen Freude, ohne dass es gleich schadet. Trinken Sie aber nicht täglich Alkohol und ziehen Sie Wein oder Bier hochprozentigeren Getränken vor.

Vorsicht: Kein Alkohol am Steuer!

Zuviel Alkohol fügt Ihrer Gesundheit schwerwiegenden Schaden zu!



5. BEWEGUNG

Bewegen Sie sich weiterhin regelmäßig! Das steigert Ihr Wohlbefinden, ist gut für die Gesundheit und bewahrt Ihre Selbstständigkeit. Durch Bewegung erhalten und stärken Sie Ihre Muskulatur und verringern die Gefahr eines Sturzes. Es ist wichtig, dass Sie sich entsprechend Ihren Möglichkeiten so viel wie möglich bewegen, aber ohne sich zu überfordern, ohne zu lange oder zu intensiv zu trainieren. Für Bewegung oder sportliche Aktivitäten ist es nie zu spät. Wenn Sie allerdings ein intensives sportliches Training beginnen oder wieder aufnehmen möchten, reden Sie vorher mit Ihrem Arzt.

Wenn Sie keinen Sport mögen, halten Sie sich durch tägliche Spaziergänge fit, denn das Gehen ist die einfachste Form der Bewegung.

*Die WHO empfiehlt:
30 Minuten Bewegung täglich
(z.B. schnelles Gehen) für
Erwachsene aller Altersstufen.*

Machen Sie Ihre Erledigungen also so oft wie möglich zu Fuß, nehmen Sie wenn möglich die Treppe statt den Aufzug, gehen Sie spazieren, nehmen Sie Ihre Enkel mit in den Park, fahren Sie Fahrrad oder üben Sie auf dem Hometrainer, gehen Sie schwimmen oder tanzen.

Darüber hinaus zählen auch viele Ihrer alltäglichen Tätigkeiten, wie Hausarbeit, Heimwerken, Gartenarbeit, usw. zur Bewegung.

Hier einige Beispiele, wie Sie neben Ihren täglichen Aufgaben Bewegung in Ihren Alltag einbauen und sich dadurch dehnen, gelenkig bleiben, Ihren Gleichgewichtssinn schulen und Ihre Gelenke schützen können.

Übung 1

Auf der Stelle traben: stehend, auf der Stelle einen Lauf nachahmen, dabei die Knie hochziehen und die Arme vor und zurück schwenken oder bewegen; erst langsam, dann immer schneller. Dabei normal atmen. Diese Übung mindestens 15 Sekunden lang machen, einige Sekunden ausruhen und drei Mal wiederholen.

Übung 2

Auf einem Stuhl sitzend ein Bein anheben, die Spannung einige Sekunden halten, dann absetzen. 10 bis 30 Mal wiederholen, 3 Mal täglich, dabei die Spannung immer länger halten und das Bein wechseln. Variante: das gespannte Bein auf einem Hocker ablegen und die Ferse hin und her bewegen.

Je weniger Anstrengung eine Übung erfordert, umso länger sollte sie ausgeführt werden. Sie können selbst ausprobieren, was Ihnen entgegenkommt.

Übungen mit geringer Intensität:

45 Minuten lang

langsam gehen • die Blumen im Garten gießen • basteln • fegen • Boule spielen • Billard • Bowling • Geschirrspülen • bügeln • Staubwischen • Gesellschaftstanz...

Übungen mit mittlerer Intensität:

30 Minuten lang

schnelles Gehen • die Fenster putzen oder das Auto waschen • Staub saugen • leichte Gartenarbeit • Blätter zusammensammeln und aufheben • Fahrrad fahren • gemütliches Schwimmen • Wassergymnastik • Ski fahren (Abfahrt) • Frisbee • Badminton • Golf...

Übungen mit hoher Intensität:

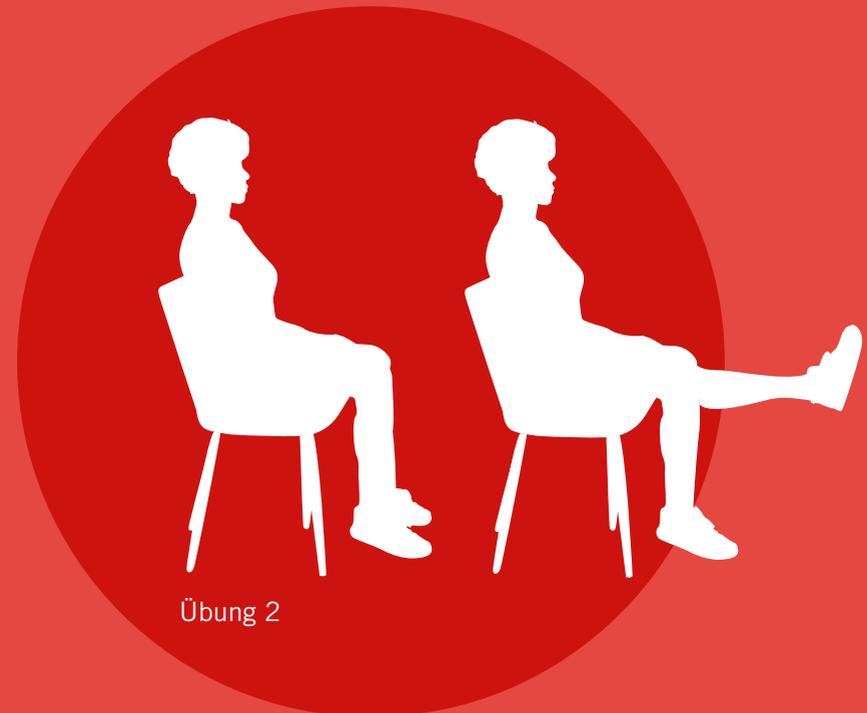
30 Minuten lang

Gehen im unebenen Gelände • Wandern im Mittelgebirge • den Garten umgraben • Jogging • Fahrrad fahren im Gelände • schnelles Schwimmen • Fußball, Basketball (und die meisten Mannschafts-Ballsportarten) • Tennis, Squash...

Seniorenclubs, Vereine und die Gemeindeverwaltungen bieten regelmäßig sportliche Aktivitäten für ältere Menschen an. Bewegung in der Gruppe macht viel mehr Spaß und bringt neue soziale Kontakte. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde nach solchen speziellen Angeboten.



Übung 1



Übung 2



6. HÄUFIG AUFTRETENDE GESUNDHEITLICHE PROBLEME

a. Verstopfung

Eine Hauptursache der Verstopfung ist die unzureichende Aufnahme von Flüssigkeit. Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter Wasser. Essen Sie 5 Portionen Obst und Gemüse, beides enthält Ballaststoffe und Wasser. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Verdauung ebenfalls, bewegen Sie sich also möglichst viel.

Wenn das Problem weiterhin besteht, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.

Tipps

Ein Glas Orangensaft oder einige Trockenpflaumen am Morgen (im Supermarkt gibt es auch weiche Trockenpflaumen) sind ein sehr wirksames Mittel gegen Verstopfung.

Gemüsesuppen sind eine gute Möglichkeit, Flüssigkeit und Ballaststoffe aufzunehmen

b. Sodbrennen

Bei älteren Menschen kann es vorkommen, dass der Magen vermehrt Magensäure produziert. Verschiedene Medikamente verstärken das noch. Wenn Sie zu Sodbrennen, Magenkrämpfen oder Magenschleimhautentzündung (Gastritis) neigen, vermeiden Sie Getränke mit Kohlensäure sowie langsam verdauliches Essen wie Frittiertes und sehr ballaststoffreiche Nahrungsmittel.

Schlafen Sie nicht zu flach, und erhöhen Sie das obere Drittel Ihrer Matratze, indem Sie beispielsweise eine zusammengelegte Decke zwischen Matratze und Lattenrost legen.

Wenn Sie dazu noch Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt.



Verzichten Sie nicht auf Salz (außer auf ärztliche Anordnung). Ganz ohne Salz schmeckt das Essen sehr fad und Sie laufen Gefahr, Ihren Appetit einzubüßen. Nehmen Sie besser wenig Salz, dafür aber Jodsalz.

Wenn Ihr Geschmacksempfinden nachlässt, peppen Sie Ihre Mahlzeiten mit Gewürzen, Kräutern, Würzsoßen oder einem Stückchen Butter auf.

Bringen Sie Abwechslung in Ihre Mahlzeiten, denn immer das Gleiche zu essen ist eintönig und wenig appetitanregend. Halten Sie Ihre Essenszeiten ein: 3 Mahlzeiten am Tag, auch wenn Sie jedes Mal nur wenig essen.

Reichern Sie Ihre Mahlzeiten an. Wenn Sie weniger essen, sollte das, was Sie essen, besonders nahrhaft sein: Streuen Sie geriebenen Käse über Ihre Nudeln und Ihr Gemüse, fügen Sie Ihren Gerichten ein Ei oder Milchpulver hinzu. Verwenden Sie keine kalorien- oder fettreduzierten Produkte.

Reste vom Vortag müssen schnell verbraucht werden. Wärmen Sie sie am besten nur einmal auf. Essen Sie sie so, wie sie sind oder nehmen Sie sie als Zutat für eine neue Mahlzeit. Sie können Reste auch in einem geeigneten luftdicht verschlossenen Gefäß oder in Gefrierbeuteln einfrieren. Wenn Sie Nahrungsmittel einmal aufgetaut

7. WICHTIGE PRAXISTIPPS

haben, frieren Sie sie auf gar keinen Fall wieder ein.

Zur Erhaltung Ihrer Muskelmasse und -kraft ist es besonders wichtig, dass Sie tierisches Eiweiß zu sich nehmen. Essen Sie also jeden Tag ein oder zwei Mal Fleisch, Fisch oder Eier in geeigneter Menge und drei Portionen Milchprodukte.

Bewegen Sie sich so viel wie möglich. Gehen Sie spazieren, arbeiten Sie im Garten usw. Tägliche körperliche Aktivität (einem etwa dreißigminütigen schnellen Fußmarsch entsprechend) regt den Appetit an und hilft Ihnen, Ihre Muskelmasse und Ihre Form zu bewahren.

Unternehmungen in der Gruppe und gemeinsame Mahlzeiten können Ihren Appetit anregen, Sie bei der Pflege Ihrer sozialen Kontakte unterstützen, Ihre Gesundheit erhalten und Sie ermutigen, Neues für sich zu entdecken.



8. KENNZEICHEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die wichtigsten Säulen einer gesunden Lebensweise.

Gesunde Ernährung bedeutet, verschiedene Nahrungsmittel und Nährstoffe in ausgewogenen, abwechslungsreichen Mahlzeiten zu sich nehmen.

Getränke

Wasser in beliebiger Menge zu den Mahlzeiten und zwischendurch.
Mindestens 1,5 l am Tag

- Trinken Sie gesüßte Getränke nur in Maßen
- Achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum

Obst und Gemüse

Verzehren Sie 5 Portionen Obst und/oder Gemüse am Tag

- Zu jeder Mahlzeit und beim kleinen Hunger zwischendurch
- Roh, gekocht, pur oder in einer Zubereitung
- Frisch, tiefgekühlt oder aus der Dose

Milchprodukte

(Milch, Käse, Quark, Joghurt usw.)

Nehmen Sie täglich 3 Portionen Milchprodukte zu sich

- Achten Sie auf Abwechslung
- Essen Sie vorzugsweise schwach gesalzene Käse mit hohem Kalziumgehalt und geringem Fettanteil

Fleisch – Fisch – Geflügel – Eier

Verzehren Sie täglich ein oder zwei Portionen davon. Die Menge sollte geringer sein als die der Beilagen.

- Fleisch: Wechseln Sie die Fleischsorten ab und wählen Sie die am wenigsten fetten Stücke.
- Fisch: mindestens zwei Mal pro Woche

Sättigende Beilagen

(Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, Getreide, Couscous...)

Verzehren Sie zu jeder Hauptmahlzeit eine Portion davon.

- Bei Getreide geben Sie Vollkornprodukten den Vorzug
- Achten Sie auf Abwechslung

Flüssige und feste Fette

Nehmen Sie Fette nur in Maßen zu sich.

- Geben Sie den pflanzlichen Fetten den Vorzug (Olivenöl, Rapsöl usw.)
- Achten Sie auf Abwechslung
- Nehmen Sie tierische Fette nur in Maßen zu sich (Butter, Sahne usw.)

Zucker

Nehmen Sie nur wenig Zucker zu sich.

- Vorsicht bei gesüßten Getränken
- Vorsicht bei Lebensmitteln, die viel Fett und viel Zucker enthalten (Kuchen und Gebäck, Dessertcremes, Schokolade, Eis usw.)

Salz

Nehmen Sie nur so viel Salz wie nötig zu sich und verwenden Sie bevorzugt Jodsalz

- Salzen Sie nicht nach, bevor Sie gekostet haben
- Salzen Sie das Kochwasser nicht so stark
- Essen Sie möglichst wenig salzhaltigen Käse, salzige Wurst und gesalzene Knabbereien

Bewegung

Mindestens 30 Minuten Bewegung mittlerer Intensität pro Tag

- Bauen Sie die Bewegung in Ihren Alltag ein (gehen Sie zu Fuß, steigen Sie Treppen, fahren Sie Fahrrad usw.)

Die Lebensmittelpyramide





9. NÜTZLICHE ANSCHRIFTEN

Ministère de la Santé

www.sante.lu

Direction de la Santé

Allée Marconi–Villa Louvigny

L-2120 Luxembourg

Tél. : 247-85569

E-mail : info@ms.public.lu

gimb@sante.public.lu

Tél. : 247-834026

E-mail : hubert.eschette@sp.etat.lu

Ministre de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région

www.mfi.public.lu

Division Personnes âgées

12-14, avenue Emile Reuter

L-2420 Luxembourg

Tél. : 247-86000 (matin)

E-mail : senioren@fm.etat.lu

RBS - Center fir Altersfroen asbl / Seniorenakademie

www.rbs.lu

20, rue de Contern

L-5955 Itzig

Tél. : 360 478 27

E-mail : akademie@rbs.lu

Tél. : 247-86544

E-mail : info@mfi.public.lu

Clubs Seniors

www.luxsenior.lu

Schauen Sie sich die Zeitschrift „Aktiv am Liewen“ an und erkundigen Sie sich beim Club Senior.

Tél. : 247-86000 (morgens)

Ministère des Sports

www.sport.public.lu

Service Sport-loisir,

Patrimoine sportive, Innovation

6, rue de Pulvermuehl

L-2356 Luxembourg

.....
www.letzmove.lu

Tél. : 247-83400
E-mail : info@sport.public.lu

.....
Sportvereinigungen

Erkundigen Sie sich bei Ihrer
Gemeinde.

.....
**Association nationale des
Diéticien(ne)s du Luxembourg**

www.andl.lu

.....
**Association luxembourgeoise
des kinésithérapeutes**

www.luxkine.lu

.....
Domaine Thermal Mondorf

www.mondorf.lu

Avenue des Bains
L-5601 Mondorf-les-Bains
Tél. : 23666-823
E-mail : nutrition@mondorf.lu

.....
GesondheetsZentrum Zitha

www.zitha.lu

36, rue St. Zithe
L-2763 Luxembourg
Tél. : 2888 6363
E-mail : pia.michels@zitha.lu

.....
Essen auf Rädern

Erkundigen Sie sich bei Ihrer
Gemeinde.



10. ANHANG

wéivill Bewegung ass néideg,
fir säi Gesondheetskaptal ze erhalten ?

combien d'activité physique est nécessaire
pour le maintien du capital santé ?

Bewegungspyramid / La pyramide de l'activité physique

