

Trinken ist lebensnotwendig:

Mit zunehmendem Alter lässt das Gefühl für Durst nach. So manch einer bemerkt deshalb gar nicht, dass er zu wenig trinkt.

Auch kurzfristig kann ein Flüssigkeitsmangel schon zu Konzentrationsproblemen, Unwohlsein, Schwächegefühle, Schwindel und sogar Blutdruckabfall und Herzrasen führen.

Zum Trinken eignen sich Leitungswasser, kalziumreiche Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Kaffee (max. 3-4 Tassen am Tag) oder verdünnte Säfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser).

Tipp: Peppen sie ihr Wasser durch Zitronen- bzw. Orangenscheiben, frischer Minze oder Zitronenmelisse auf.

Regelmäßiges Trinken lässt sich trainieren – auch im Alter.

1. Schaffen Sie sich Trinkroutinen, wie zu jeder Mahlzeiten ein Getränk oder zum Zeitunglesen einen Tee oder Kaffee.
2. Stellen Sie schon morgens die Getränke, die Sie tagsüber trinken möchten, an gut sichtbarer Stelle bereit.

Täglich für die Vitalität:

- ✓ 1 warme Mahlzeit
- ✓ 1-2x ein Stück Obst
- ✓ 1-2x eine Portion Gemüse, Salat oder Hülsenfrüchte
- ✓ 3x ein Glas Milch, Joghurt, 150g Quark oder eine Scheibe Käse
- ✓ Eine Scheibe Vollkornbrot oder 50g Haferflocken
- ✓ Eine Portion Kartoffeln bzw. Sättigungsbeilage
- ✓ 15g Butter/Margarine 15g Öl zum Kochen
- ✓ Ein Stück Fleisch, Fisch oder 2 Eier
- ✓ 1,5 l Flüssigkeit (Mineralwasser, Säfte, Suppe, Tee, Kaffee)

Clever genießen – lecker essen?

Das Alter bringt Veränderung und Herausforderung auch beim Thema Ernährung.

Jeder einzelne Nährstoff erfüllt lebenswichtige Funktionen im Organismus. Da kein einziges Lebensmittel alle lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthält, kommt es auf die richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten an.

Essen ein sicheres Fundament für ihre Gesundheit.



Müsli der Fitmacher:

- 2-3 EL Getreideflocken oder Müsli (ohne Zucker/Honig)
- Evtl. 1 EL gehackte Nüsse, Samen und Rosinen
- 1 Obst z.B. Banane, Apfel oder 100g Beeren aus der Tiefkühltruhe
- 200g Naturjoghurt oder Milch

Obst waschen und klein schneiden. Die Zutaten vermischen.

150g Joghurt mal mit:

- 50g Beeren/Obst frisch oder aus der Tiefkühltruhe bei Bedarf 1 TL Vanillezucker
- 1 TL ger. Nüsse/Samen z.B. Sesam + ½ TL Honig
- 1 TL Kokosflocken + passierte Mango
- 1 TL Marmelade

Fruchtjoghurt aus dem Supermarkt enthält 12g Zucker pro 150g.

Broccolisuppe:

500g Broccoli TK, Gemüsebrühe, 100ml Milch, Chili, Pfeffer, Salz, Muskat.

Broccoli mit Gemüsebrühe $\frac{3}{4}$ bedecken und leicht köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, die Milch zugeben und pürieren.

Tipp: 1 Klecks Naturjoghurt verleiht der Suppe einen frischen Geschmack.

Lachspaste:

200g ger. Lachs, 200g Frischkäse, Pfeffer, Zitronensaft, Dill.

Den Lachs mit Frischkäse mixen. Anschließend mit Pfeffer, Zitronensaft und Dill abschmecken. Vor dem Servieren unbedingt kaltstellen.

Knackiger-Shake:

1 Orange oder 100ml Saft, 1 Banane, 200g Joghurt 1,5%, 20g Walnüsse, evtl. Vanille.

Die Orangen und die Bananen schälen. Beides grob zerkleinern. Alle Zutaten in einen Mixer füllen und pürieren.

Leckerer Brotaufstrich:

200g Frischkäse, 1-2 EL Sahne oder Milch, 1-2 EL gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch oder Rucola), 3-4 EL geraspeltes Gemüse (z.B. Radischen, Möhren oder Gurke), Gewürze je nach Geschmack z.B. Thymian Paprika, Curry, Pfeffer, Salz

Die Zutaten verrühren und kräftig abschmecken.

Tipp: Der Brotaufstrich eignet sich sehr gut als Dip für Gemüse z.B. Karotten-, Kohlrübchen- oder Paprikastreifen.

Mineralstoffreich: Hafernüsse:

200g Weizenvollkornmehl, 200g Vollkornhaferflocken, 2 TL Backpulver, 1 Messerspitze gem. Vanille, 1 Messerspitze Zimt, 70g Zucker, 80g Butter, 120g Magerquark, 1 Ei, 20g Vollkornhaferflocken für die Arbeitsfläche

Die Zutaten zu einem Teig verarbeiten und den Backofen vorheizen. Die Haferflocken auf eine Arbeitsfläche geben. Aus dem Teig mit nassen Händen etwa 30 Kugeln formen, in den Haferflocken wälzen, dann auf dem Blech verteilen und im Backofen bei 160°C ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Spargel:

500g grüner Spargel, 1 TL Olivenöl, Balsamicoessig, Pfeffer, Salz, Zucker

Den Spargel waschen und in 5 cm große Stücke schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze den Spargel vorsichtig anbraten. Wenn der Spargel bissfest ist, mit Essig ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Noch warm auf Nudeln servieren oder abkühlt als Salat genießen.

