



Interreg
Slovakia-Austria
European Regional Development Fund



NutriAging

Informationsmaterialien zum Thema
Ernährung und Alter



universität
wien



UNIVERZITA
KOMENSKÉHO
V BRATISLAVE

Ernährung im Alter

NutriAging



Physiologische
Veränderungen

Psychosoziale
Veränderungen

Veränderter
Ernährungsstatus

Mangel-
ernährung

Bewegung,
Training und Sport

Einfluss der
Psyche



Physiologische
Veränderungen

1 Wichtige physiologische Veränderungen des Alterns

Der alternde Mensch



Körperzusammensetzung



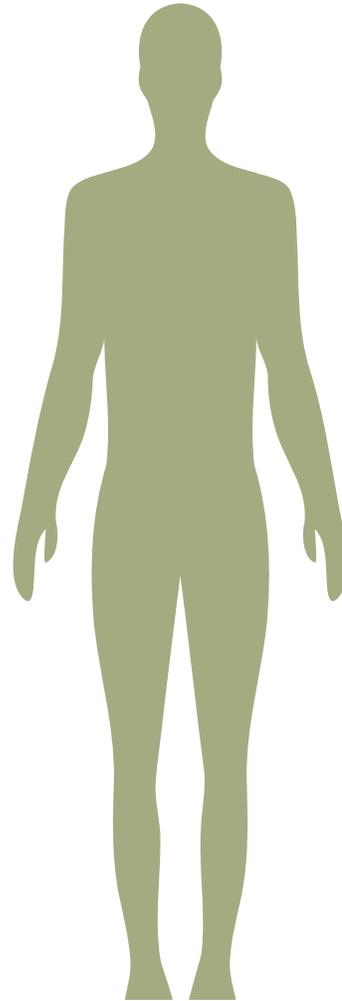
Gehirn, Nervensystem und
Hormone



Verdauungsorgane



Sinnesorgane



Im Laufe des Lebens verändern sich viele Bereiche des Körpers.

Vor allem die Körperzusammensetzung kann wichtige Hinweise auf den Gesundheitszustand geben.

Folgend werden diese Bereiche kurz vorgestellt.

1.1 Veränderungen der Körperzusammensetzung

Wassergehalt

- Der Wasseranteil des Körpers sinkt.
- Der Fettgehalt des Körpers steigt an.
- Es kommt zu Hautveränderungen, durch zu wenig Flüssigkeit.



Muskulatur

- Die Muskelmasse und Muskelkraft nimmt ab.
- Kau- und Schluckprobleme können auftreten.
- Durch eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur kann es zur Harninkontinenz kommen.

Knochen

- Die Knochenstruktur verändert sich.
- Knochensubstanz wird altersbedingt abgebaut.
- Altersbedingte Erkrankungen (wie z.B. Osteoporose) können auftreten.

1.1. Körperzusammensetzung

Wassergehalt:

- Wenn man zu wenig trinkt, kann es zu Schwindel und Verwirrtheit kommen.
- Viel trinken muss man auch bei vermehrtem Schwitzen, der Einnahme von Abführmittel, Durchfall oder Erbrechen.

01

Muskulatur:

- Ab dem 30. Lebensjahr bauen die Muskeln ab.
- Weil man weniger Muskeln hat und sich weniger bewegt, braucht der Körper nicht mehr so viel Nahrung.
- Die Muskeln müssen regelmäßig trainiert werden.

02

Knochen:

- Die Knochen verändern sich im Alter.
- Der Knochen ist nicht mehr so fest und wird spröde und brüchig.
- Es gibt die Knochenkrankheit Osteoporose.
- Bei der Osteoporose kommt es vermehrt zu Knochenbrüchen.

03

1.2 Gehirn, Nervensystem und Hormone

Gehirn

- Das Gehirn wird nicht mehr so gut durchblutet.
- Weiters wird es leichter.
- Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab.
- Insgesamt sinkt die Leistungsfähigkeit des Gehirns.



Nervensystem

- Es sind weniger Nervenzellen vorhanden.
- Die Reaktionsfähigkeit nimmt ab.

Hormone

- Das Hunger- und Sättigungsgefühl verändert sich.

1.2 Gehirn, Nervensystem, Hormone

Gehirn und Nervensystem:

- Informationen werden langsamer verarbeitet.
- Bluthochdruck wirkt sich negativ auf die Hirnalterung aus.
- Veränderungen können sich auf die Stimmung von Senioren und Seniorinnen auswirken.

01

Hormone:

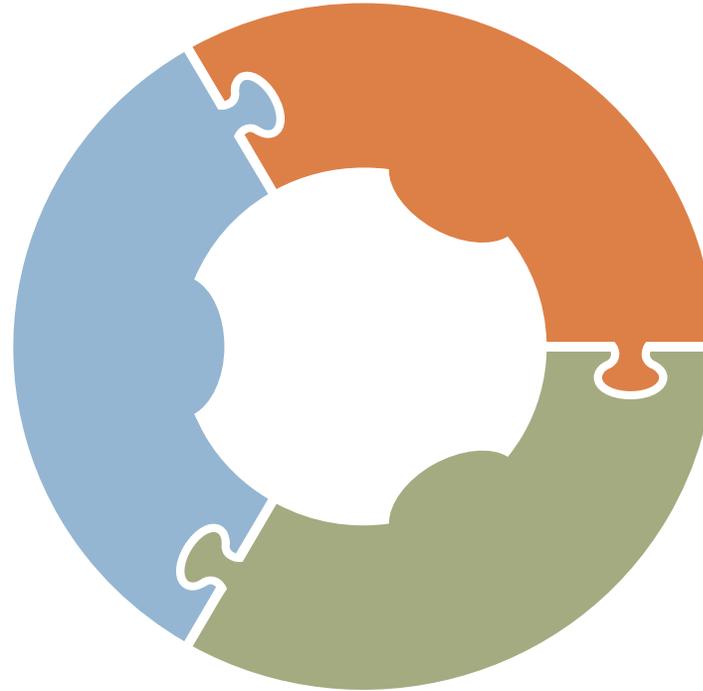
- Die Produktion verschiedener Hormone verändert sich im Alter.
- Ältere Menschen sind dadurch schneller satt.
- Weiters haben sie weniger Hunger.

02

1.3 Verdauungsorgane

Mund und Speiseröhre

- Zahnverlust und schlechter Zahnersatz können große Probleme beim Essen machen.
- Zahnfleischentzündungen verursachen Schmerzen.
- Der Körper produziert weniger Speichel.
- Kau- und Schluckprobleme können auftreten.



Magen-Darm-Trakt

- Die Magenentleerung dauert länger.
- Der Körper produziert weniger Magensäure.
- Die Darmbewegungen werden weniger.

Leber, Nieren und Harnsystem

- Die Leistung der Leber nimmt im Alter ab.
- Im Alter kann es zur Harninkontinenz kommen.

1.3 Verdauungsorgane

Mund und Speiseröhre:

- Wenn die Zähne schlecht sitzen oder ältere Menschen Schmerzen haben, kann das Essen nicht mehr ordentlich gekaut und geschluckt werden.
- Bei Schmerzen kann der Appetit vergehen.
- Weichere Lebensmittel können beim Essen helfen.

01

Magen-Darm-Trakt:

- Im Alter nimmt die Verdauungsleistung ab.
- Durch wenig Bewegung und wenig Flüssigkeitszufuhr kann es zu Verstopfungen kommen.
- Im Alter kann es zu einer Laktoseintoleranz kommen.
- Das heißt, dass der Zucker in der Milch nicht richtig verdaut werden kann.

02

Leber, Nieren, Harnsystem:

- Die Nieren sollen regelmäßig von einem Arzt oder einer Ärztin kontrolliert werden.
- Im Alter ist es wichtig, jeden Tag mind. 1,5 Liter Wasser zu trinken.
- Harninkontinenz ist im Alter nicht normal und kann durch Training vermieden werden.

03

1.4 Sinnesorgane



Die Funktionen der Sinnesorgane verändern sich im Laufe des Lebens.

Die Sinnesorgane sind für das alltägliche Leben sehr wichtig. Wir brauchen unsere Sinne um Lebensmittel zu kaufen und Speisen zu kochen.

Durch Beeinträchtigungen der Sinne kann es zu großen Einschränkungen im Leben kommen.

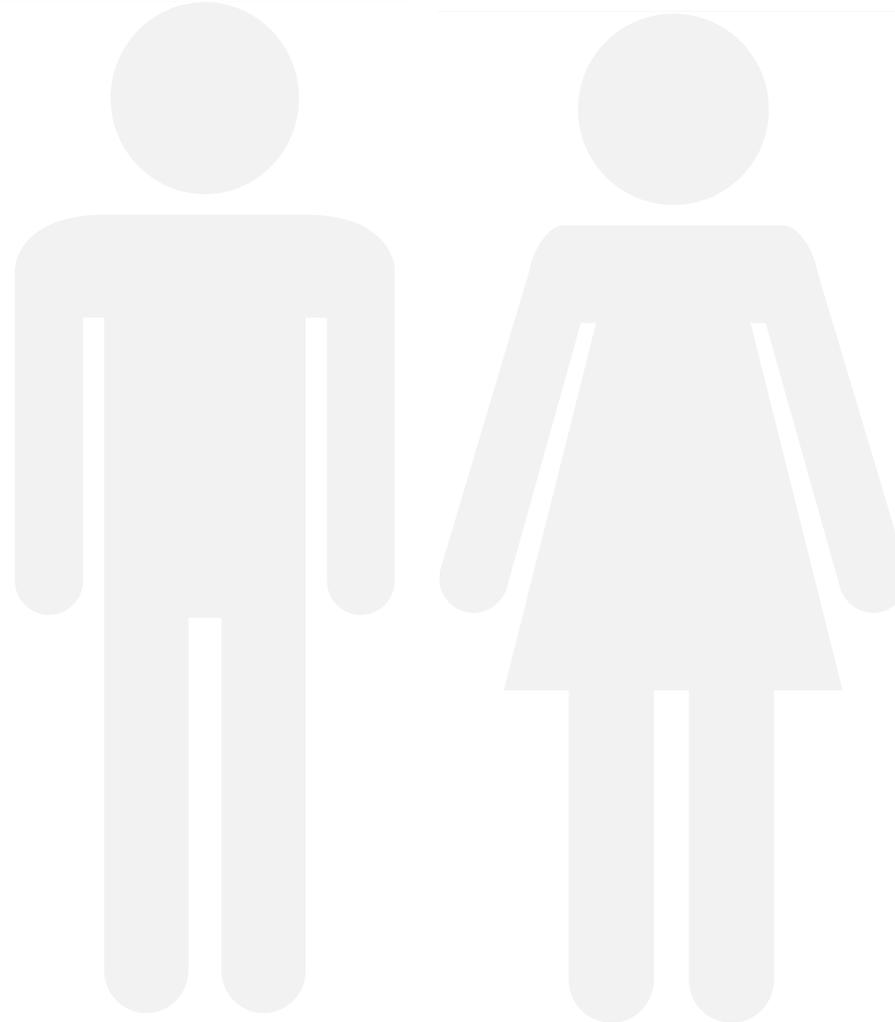


Psychosoziale
Veränderungen

2 Psychosoziale Veränderungen

Ein Mensch entwickelt sich sein ganzes Leben.

Veränderungen können einen großen Einfluss auf das Leben und die Zufriedenheit haben.



Wichtige Veränderungen:

Kognitive Leistungen

Persönlichkeit

Wahrnehmung und Gefühle

2 Psychosoziale Veränderungen

Kognitive Leistungen

- Die Orientierung in einer neuen Umgebung dauert länger.
- Sich auf eine Aufgabe konzentrieren ist besser.
- Ältere Menschen können sich nicht mehr so lange konzentrieren.
- Weiters vergessen sie häufig Dinge.



Wahrnehmung und Gefühle

- Ältere Menschen nehmen die Sinne anders wahr.
- Ihnen ist schneller kalt.
- Ängste oder Depressionen können auftreten.

Persönlichkeit

- Die Persönlichkeit kann sich im Alter verändern.
- Neues wird oft als Bedrohung gesehen und abgelehnt.



Veränderter
Ernährungsstatus

3 Veränderter Ernährungsstatus

Ältere Menschen benötigen weniger Energie.

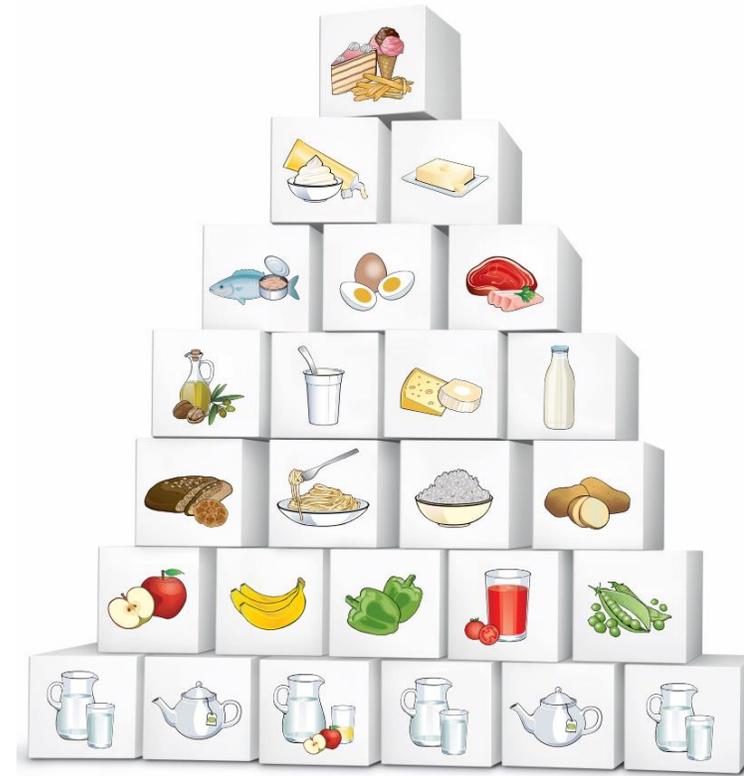
Weil sie sich weniger bewegen und weniger Muskeln haben.

Sie essen also weniger als jüngere erwachsene Personen.

Sie benötigen aber gleich viele Nährstoffe wie jüngere Erwachsene.

Weil ältere Menschen weniger essen, ist es schwieriger, dass sie mit allen Nährstoffen versorgt sind.

Die österreichische Ernährungspyramide



3.1 Veränderungen des Körpers

Körpergewicht:

- Das Gewicht sagt viel über den Gesundheitszustand einer Person aus.
- Das Gewicht soll daher regelmäßig gemessen und aufgeschrieben werden.
- Zu wenig oder zu viel Gewicht können zu großen gesundheitlichen Problemen führen.

01

Body-Mass-Index

- Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßeinheit.
- Mit dem BMI kann man das Körpergewicht beurteilen.
- Ältere Menschen sollen einen BMI zwischen 25 und 30 kg/m² haben.
- Ein BMI unter 23 kg/m² soll vermieden werden.

02

▪ Formel-BMI:

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

▪ Beispiel:

Seniorin, 70 Jahre, 76 kg,
1,68 m

BMI-Berechnung:

$$\frac{76}{(1,68)^2} = 27$$

3.2 Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen

In Österreich werden Empfehlungen für die Ernährung herausgegeben.

Diese Empfehlungen sollen Menschen helfen, sich richtig zu ernähren.

Die Empfehlungen decken den Bedarf fast aller Menschen einer gesunden Bevölkerung ab.

Regelmäßige Kontrollen beim Arzt oder bei der Ärztin sind sehr wichtig.

Die Einteilung der Nährstoffe:

Makronährstoffe

- Eiweiß
- Fett
- Kohlenhydrate
- Alkohol

Ballaststoffe

- Größtenteils Kohlenhydrate

Mikronährstoffe

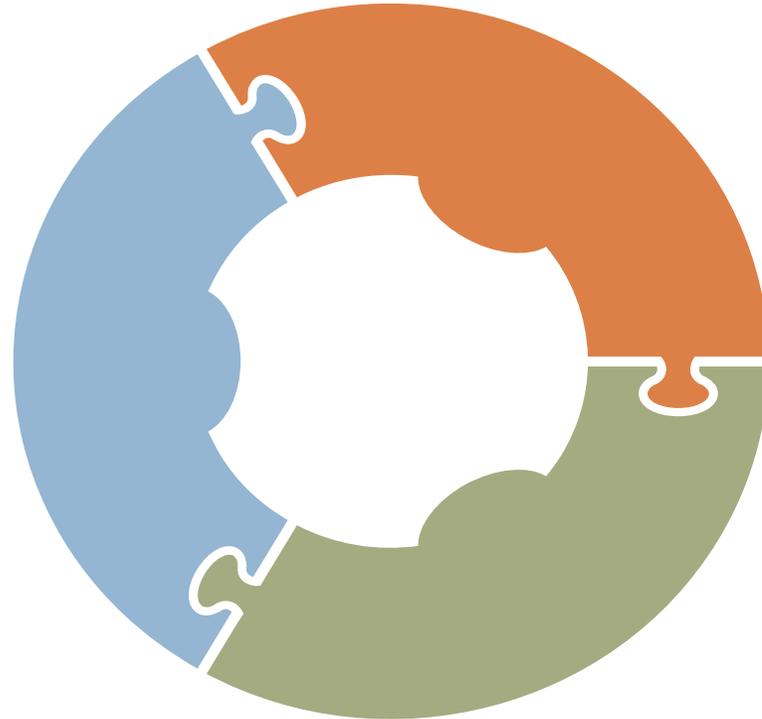
- Vitamine
- Mineralstoffe

Wasser

3.2.1 Empfehlungen für Nährstoffe

Gesamtenergie

- Wie viel ein Mensch essen soll hängt vom Gesundheits- und Ernährungszustand ab.
- Wer sich viel bewegt, braucht mehr Nahrung.



Mikronährstoffe

- Mikronährstoffe sind Bestandteile von Lebensmitteln die keine Energie liefern.
- Mikronährstoffe sind aber sehr wichtig für die Gesundheit.

Makronährstoffe

- Makronährstoffe liefern uns Energie.
- Makronährstoffe sind Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette und Alkohol.
- Eiweiß ist für ältere Menschen ein wichtiger Nährstoff.

3.2.1 Empfehlungen für Nährstoffe

Gesamtenergie:

- Wie viel ein Mensch essen soll hängt von verschiedenen Dingen ab.
- Das sind z.B. Geschlecht, Körpergewicht, Alter und körperliche Bewegung.
- Unter- oder Übergewicht sollte vermieden werden.

01

Makronährstoffe:

- Eiweiße sind wichtig für die Muskeln.
- Ältere Menschen benötigen etwas mehr Eiweiß als Erwachsene.
- Ältere Menschen brauchen gleich viele Kohlenhydrate und Fette wie Erwachsene.

02

Mikronährstoffe:

- Mikronährstoffe sind Vitamine und Mineralstoffe.
- Das sind z.B. Vitamin D, Vitamin A, Eisen oder Kalzium.
- Wenn man zu wenig Mikronährstoffe zu sich nimmt, kann es zu Beschwerden und Problemen kommen.

03

3.2.2 Empfehlungen für Lebensmittel

Die Ernährungspyramide soll allen Menschen helfen, die richtigen Lebensmittel zu essen.

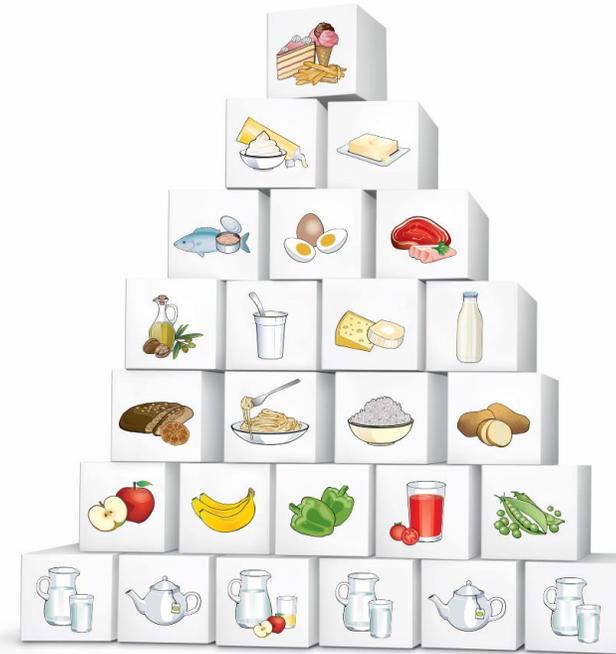
In der Ernährungspyramide wird gezeigt, welche Lebensmittel man oft essen soll und welche Lebensmittel man nur selten essen soll.

Lebensmittel im unteren Bereich der Pyramide soll man oft essen.

Lebensmittel im oberen Bereich der Pyramide soll man selten essen.

Die Ernährungspyramide ist eine Hilfe für alle Menschen in Österreich.

Die österreichische Ernährungspyramide

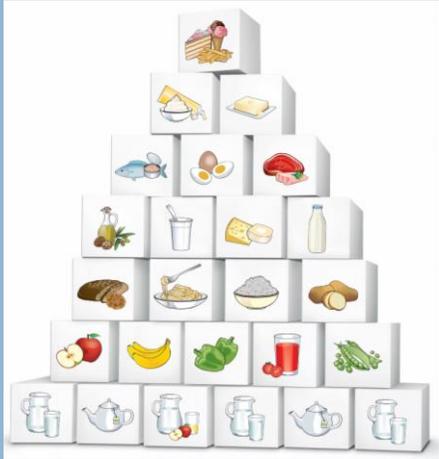


Die 7 Stufen zur Gesundheit

						
Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Würstl. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen, Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

3.2.2 Empfehlungen für Lebensmittel

Ernährungspyramide



Ernährungspyramide

Getränke:

- Täglich soll mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden.
- Trinken soll man Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:

- Täglich sollen fünf Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst gegessen werden.
- Eine geballte Faust ist eine Portion.

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln:

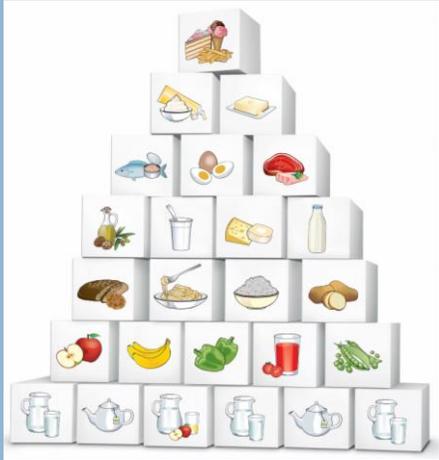
- Täglich sollen vier Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel gegessen werden.
- Es sollen bevorzugt Vollkornprodukte gegessen werden.

Milch und Milchprodukte:

- Täglich sollen drei Portionen Milch und Milchprodukte gegessen werden.

3.2.2 Empfehlungen für Lebensmittel

Ernährungspyramide



Ernährungspyramide

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier:

- Jede Woche sollen zwei Portionen Fisch gegessen werden.
- Weiters sollen höchstens drei Portionen Fleisch oder Wurst gegessen werden.
- Pro Woche können drei Eier gegessen werden.

Fette und Öle:

- Butter, Margarine, Schmalz, Schlagobers, Sauerrahm oder Crème Fraiche sollen nur selten gegessen werden.

Fettes, Süßes und Salziges:

- Süßigkeiten, Mehlspeisen, Fast-Food, Knabbereien und Limonaden sind ungesund und sollen nur selten gegessen oder getrunken werden.
- Jeden Tag soll davon höchstens eine Portion gegessen werden.

3.3 Ernährungsstatus

In Österreich wird in einem Ernährungsbericht untersucht, wie gut oder schlecht Menschen sich ernähren.

In dem Ernährungsbericht werden auch älter Menschen untersucht.

Es gibt Nährstoffe die im Alter besonders wichtig sind.

Diese Nährstoffe werden vorgestellt.

Wichtige Nährstoffe im Alter:

Eiweiß

Vitamin B₁₂

Vitamin D

Kalzium

Folsäure

Zink

Eisen

Ballaststoffe

3.3.1 Eiweiß und Vitamin B₁₂

Eiweiß & Vitamin B₁₂

Vitamin D und Kalzium

Folsäure und Zink

Eisen und Ballaststoffe

Eiweiß

- Eiweiß ist wichtig für die Muskeln und die Knochen.
- Ältere Menschen benötigen etwas mehr Eiweiß als Erwachsene.

Wichtige Quellen:

- Tierische Produkte wie Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier
- Pflanzliche Produkte wie Getreide und Hülsenfrüchte

Vitamin B₁₂

- Der Körper benötigt Vitamin B₁₂ für die Blutbildung.
- Damit der Körper das Vitamin B₁₂ verwenden kann, braucht er die Magenschleimhaut.
- Ältere Menschen haben oft Probleme mit der Magenschleimhaut.
- Dadurch haben ältere Menschen oft einen Mangel an Vitamin B₁₂.

Wichtige Quellen:

- Tierische Produkte wie z.B. Leber, Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier

3.3.2 Vitamin D und Kalzium

Eiweiß & Vitamin
B₁₂

Vitamin D und
Kalzium

Folsäure und Zink

Eisen und Ballaststoffe

Vitamin D

- Vitamin D ist wichtig für die Muskeln, Knochen und das Immunsystem.
- Ältere Menschen verbringen oft weniger Zeit im Freien, was die Produktion von Vitamin D im Körper ankurbeln würde.

Wichtige Quellen:

- Fetter Fisch wie Hering, Lachs, Makrele, Heilbutt
- Hühnereigelb
- Mit Vitamin D angereicherte Streichfette
- Speisepilze

Kalzium

- Ist wichtig für die Knochen- und Zahngesundheit.
- Auch die Muskeln brauchen Kalzium.

Wichtige Quellen:

- Milch und Milchprodukte wie Emmentaler, Hartkäse, Kuhmilch
- Mineralwasser
- Kalziumreiches Gemüse wie Brokkoli, Kohl, Nüsse oder Hülsenfrüchte

3.3.3 Folsäure und Zink

Eiweiß & Vitamin
B₁₂

Vitamin D und
Kalzium

Folsäure und Zink

Eisen und Ballaststoffe

Folsäure

- Folsäure ist wichtig für die Zellen und das Blut.

Wichtige Quellen:

- Vorwiegend pflanzlich, wie grünes Gemüse (Spinat, Kohl, Kohlsprossen, Feldsalat, Brokkoli, Tomaten)
- Orangen, Milchprodukte (Käse) sowie Vollkornprodukte und Nüsse

Zink

- Zink ist wichtig für das Wachstum, die Haut und das Immunsystem.
- Zink wird aus tierischen Lebensmitteln vom Körper besser aufgenommen als aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Wichtige Quellen:

- Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte
- Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen

3.3.4 Eisen und Ballaststoffe

Eiweiß & Vitamin
B₁₂

Vitamin D und
Kalzium

Folsäure und Zink

Eisen und Ballaststoffe

Eisen

- Eisen ist wichtig für den Transport von Sauerstoff im Körper.
- Eisen wird aus tierischen Lebensmitteln vom Körper besser aufgenommen als aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Wichtige Quellen:

- Leber, Kürbiskerne, Mohn, Haferflocken, Spinat, Sesam, Hühnerei

Ballaststoffe

- Ballaststoffe sind für die Gesundheit von großer Bedeutung.
- Sie beugen vor Verstopfungen und wahrscheinlich auch Darmkrebs vor.
- Ballaststoffe müssen gut gekaut werden.
- Dadurch dauert das Essen länger und das Sättigungsgefühl hält länger an.

Wichtige Quellen:

- Haferflockenbrei, Getreideaufläufe, Linsengerichte, Bananen und Beerenfrüchte sind gut verträgliche ballaststoffreiche Quellen.

3.4 Handlungsempfehlungen

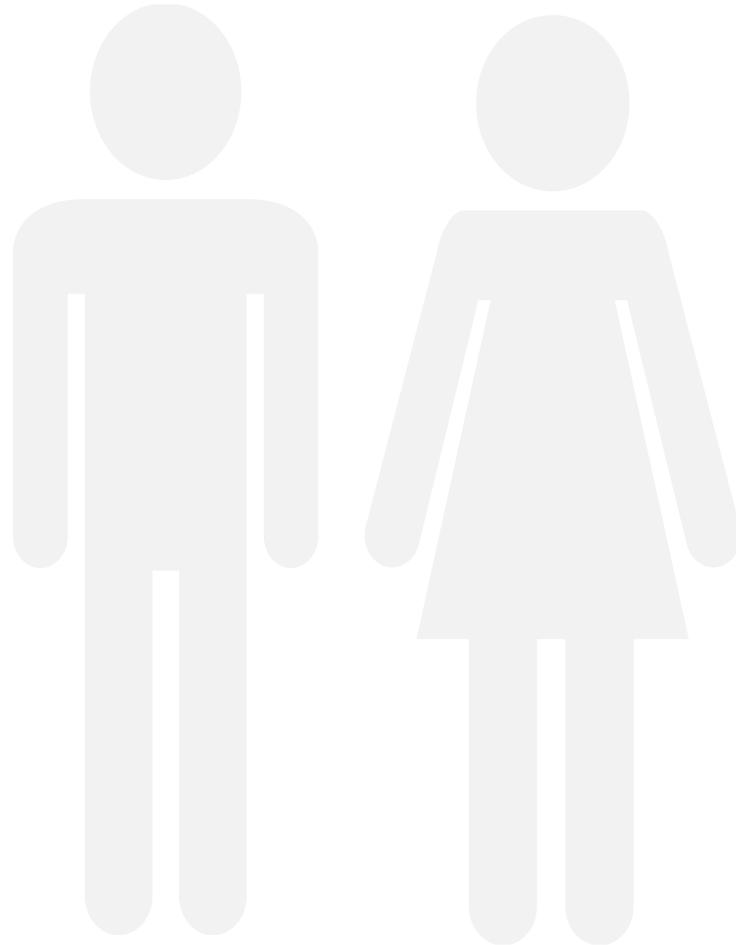
Wichtige Aspekte:

Ernährungstipps zur Gesunderhaltung im Alter

Generelle Empfehlungen zum Essensalltag

Ernährung bei kognitiven Beeinträchtigungen

Portionsgrößen



Handlungsempfehlungen sollen bei der richtigen Lebensmittelauswahl und Menge helfen.

3.4.1 Ernährungstipps zur Gesunderhaltung im Alter

Gesunderhaltung im Alter

Generelle Empfehlungen

Kognitive Beeinträchtigungen

Portionsgrößen

Ernährungstipps:

- Essen Sie viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte.
- Verwenden Sie verschiedene Pflanzenöle zum Kochen und Backen.
- Reduzieren Sie tierische Fette, Kokosfett und Palmfett.
- Kaufen Sie vorrangig Vollkornprodukte.
- Reduzieren Sie zuckerhaltige- und frittierte Speisen sowie salzige und fettige Snacks.
- Begrenzen Sie Ihren Fleisch- und Wurstkonsum.
- Qualität geht vor Quantität!
- Achten Sie beim Einkauf auf Regionalität und Saisonalität sowie auf eine schonende Zubereitung.
- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht.

Gesunderhaltung im Alter

3.4.2 Generelle Empfehlungen zum Essensalltag

Gesunderhaltung im
Alter

Generelle Empfehlungen

Kognitive
Beeinträchtigungen

Portionsgrößen

Generelle
Empfehlungen

- Speisen sollen in Gesellschaft gegessen werden und nicht alleine.
- Abwechslungsreiche Mahlzeiten sorgen für eine gute Nährstoffverteilung.
- Essensportionen am Teller sollen nicht zu groß sein.
- Obst, Gemüse, Käse, Brote, Kuchen etc. können in Form von Finger-Food angeboten werden.
- Finger-Food kann leicht genommen und gegessen werden.
- Bei Obst und Gemüse bunt einkaufen.
- Auf genügend Flüssigkeit achten.
- Neben einer gesunden Ernährung ist regelmäßige Bewegung im Freien wichtig.

3.4.3 Ernährung bei kognitiven Beeinträchtigungen

Gesunderhaltung im Alter

Generelle Empfehlungen

Kognitive Beeinträchtigungen

Portionsgrößen

Kognitive Beeinträchtigungen

- Mahlzeiten sollen in Gesellschaft von Familie, Freunden, Gästen, Pflege- oder Betreuungspersonen eingenommen werden, diese können bei Problemen helfen.
- Bei der Speise- und Getränkewahl soll auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden.
- Wünsche und Vorlieben können auch die Essenszeit betreffen.
- Zum Essen soll ausreichend Zeit gegeben werden.
- Rituale sollen eingehalten werden.
- Auf eine bedarfsgerechte Energiezufuhr achten.
- Nach Möglichkeit soll gemeinsam gekocht werden.
- Kochen stimuliert die Sinne und regt den Appetit an.

3.4.4 Empfehlungen zu Portionsgrößen I

Gesunderhaltung im
Alter

Generelle Empfehlungen

Kognitive
Beeinträchtigungen

Portionsgrößen

Portionsgrößen

- Täglich mindestens sechs Portionen (insgesamt 1,5 Liter) alkoholfreie, energiearme Getränke. Eine Portion entspricht einem Glas (= 250 Milliliter).
- Täglich fünf Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst. Eine Portion entspricht einer geballten Faust.
- Auch ein Glas (200 Milliliter) Obst- oder Gemüsesaft zählt als eine Portion.
- Täglich vier Portionen Getreide oder Erdäpfel. Eine Portion entspricht:
 - Brot = eine Handfläche
 - Getreideflocken = eine Handvoll
 - Kartoffeln = zwei Fäuste
 - Nudeln (gekocht) = zwei Fäuste
 - Reis (gekocht) = zwei Fäuste

3.4.4 Empfehlungen zu Portionsgrößen II

Gesunderhaltung im
Alter

Generelle Empfehlungen

Kognitive
Beeinträchtigungen

Portionsgrößen

Portionsgrößen

- Täglich drei Portionen Milch- und Milchprodukte. Eine Portion entspricht:
 - Milch = ca. 200 Milliliter
 - Käse = ca. 50 – 60 Gramm
- Täglich zwei Portionen Fette/Öle, Nüsse, Samen. Eine Portion entspricht:
 - Nüsse und Samen = 2 Esslöffel
 - Öl und Streichfett = 1 Esslöffel
 - Bevorzugt Öle aus Nüssen und Samen (z.B. Raps-, Sonnenblumen-, oder Olivenöl)
 - Tierische Fette, Kokosfett und Palmfett nur sparsam verwenden.
- Maximal 6 Gramm Salz pro Tag. Täglich maximal 1 Teelöffel Kochsalz.
- Vor allem Wurst, Käse, Brot, Fertig- und Halbfertigprodukte enthalten viel Salz.



Mangelernährung

4 Mangelernährung

Bei alten und länger kranken Senioren und Seniorinnen ist Mangelernährung häufig ein Problem.

Mangelernährung:

Ist ein ungewollter Gewichtsverlust. Mangelernährung steht meistens mit einer Krankheit in Verbindung.

Zu einer Mangelernährung kommt es, wenn zu wenig gegessen wird, wenn der Mensch mehr Energie brauchen würde (durch Fieber, Erkrankung) oder wenn der Körper die Nahrung nicht nutzen kann.

Oft treffen mehrere Ursachen zusammen.

Unterernährung:

Unterernährung bedeutet, dass man über längere Zeit nicht genug Nahrung zu sich nimmt. Dadurch verbraucht der Körper seine eignen Reserven. Reserven sind Fettmassen und Muskelmassen.

Wichtige Aspekte:

Ursachen

Folgen

Screening

4 Mangelernährung

Ursachen

- Es gibt viele verschiedene Ursachen, warum eine ältere Person eine Mangelernährung entwickelt.
- Ursachen können körperliche Einschränkungen, geistiger Zustand, soziale Situation, Gesundheitszustand oder der Lebensstil sein.



Screening

- Screening bedeutet das Abschätzen eines Zustandes einer Person.
- Ein Screening ist notwendig, um den Grund einer Mangelernährung heraus zu finden.

Folgen

- Mangelernährung wirkt sich negativ auf den Gesundheitsverlauf aus.
- Steigert das Krankheitsrisiko.
- Verschlechtert die Heilung.
- Erhöht das Sterblichkeitsrisiko.



Bewegung im Alter

5 Bewegung im Alter

Der größte Wunsch älterer Menschen ist oft so lange wie möglich Selbstständig sein zu können.

Um lange selbstständig sein zu können ist es wichtig, dass man sich regelmäßig bewegt.

Vor einem Trainingsbeginn sollte man mit seinem Arzt oder seiner Ärztin sprechen.

Alle großen Muskelgruppen müssen regelmäßig trainiert werden.

Die großen Muskelgruppen sind Bein-, Hüft-, Rücken-, Bauch-, Brust-, Schulter- und Armmuskulatur.

Ältere Menschen ab 65 Jahren sollen mindestens 150 Minuten pro Woche Bewegung machen.

Dabei sollen die Muskeln und das Gleichgewicht trainiert werden.

Regelmäßiges Muskeltraining verhindert Stürze.

Positive Wirkung von Bewegung:

Vermindertes Risiko für ...

... den vorzeitigen Tod

... für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

... für Diabetes Typ 2

... Stürze

... Hüftfrakturen

... Darm-, Brust-, Lungen-,
Gebärmutterkrebs

Weiters:

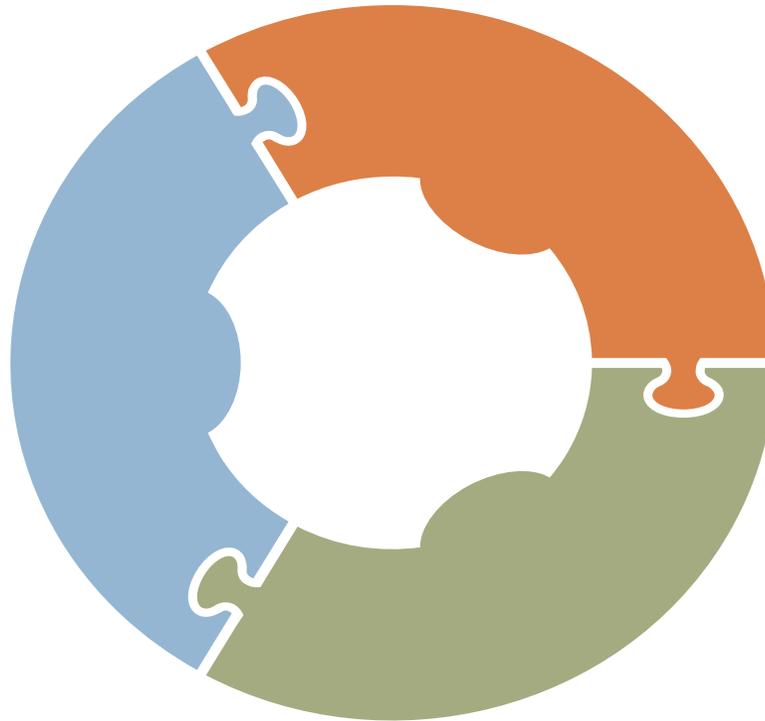
Verbesserte Schlafqualität

Verbesserte kognitive Fähigkeiten

5.2 Übungen zur regelmäßigen Bewegung

Aufwärmen

- Aufwärmen steigert die Durchblutung der Muskulatur.
- Fördert die Aufmerksamkeit.
- Das Aufwärmen soll ca. 10 Minuten dauern.



Kräftigungsübungen

- Muskeltraining ist Voraussetzung für die Selbstständigkeit.
- Die Beinmuskulatur ist besonders wichtig, um Stürze zu verhindern.
- Regelmäßiges Training wirkt dem Muskelabbau entgegen.

Gleichgewichtsübungen

- Werden im Stehen oder Gehen durchgeführt.
- Abstützmöglichkeiten sollen sich in der Nähe befinden.
- Gleichgewichtsübungen sind wichtig, um Stürze zu verhindern.

5.2.1 Aufwärmen

Aufwärmen

Gleichgewichtsübungen

Kräftigungsübungen

Aufwärmen

- Das Aufwärmen ist nötig, um die Durchblutung der Muskulatur zu steigern.
- Weiters fördert das Aufwärmen die innere Vorbereitung auf das folgende Programm.
- Aufwärmen erhöht die Aufmerksamkeit.
- Beim Aufwärmen können Mobilisationsübungen, wie z.B. marschieren am Platz oder mit den großen Gelenken kreisen, durchgeführt werden.
- Aufwärmen ist sehr wichtig, vor allem da ältere Menschen mehr Zeit brauchen, um sich auf Bewegung einzustellen.
- Das Aufwärmen soll ca. 10 Minuten dauern.

5.2.2 Gleichgewichtsübungen

Aufwärmen

Gleichgewichtsübungen

Kräftigungsübungen

Gleichgewichts- übungen

- Gleichgewichtsübungen werden im Stehen oder Gehen durchgeführt.
- Übungen sollen ca. 10 bis 30 Sekunden lang dauern.
- In der Nähe soll man sich abstützen können.
- Einige **mögliche Übungen**:
 - Kniebeugen mit/ohne Abstützen
 - Zehengang mit/ohne Abstützen
 - Fersen-Zehen-Stand (Tandemstand) mit/ohne Abstützen
 - Fersen-Zehen-Gang mit/ohne Abstützen
 - Einbeinstand mit/ohne Abstützen
 - Fersengang mit/ohne Abstützen
- Diese Übungen dienen der Bein- und Unterschenkelmuskulatur und der Fußgelenksstabilität.

5.2.3 Kräftigungsübungen

Aufwärmen

Gleichgewichtsübungen

Kräftigungsübungen

Kräftigungs- übungen

- Krafttraining ist besonders wichtig für die Selbstständigkeit.
- Um Stürze zu vermeiden, sind die Muskeln in den Beinen besonders wichtig.
- Weiters kann so dem altersbedingten Muskelabbau entgegengewirkt werden.
- Einige mögliche Übungen:
 - Fersen/Zehen anheben mit/ohne Abstützen
 - Radfahrbewegungen im Sitzen/Stehen mit einem Bein
 - Kontrolliertes Ziehen eines elastischen Übungsbandes
 - Aufstehen von einem Sessel durch Hochdrücken mit den Armen
 - Aufstehen von einem Sessel ohne Armlehne (Arme vor der Brust verkreuzt)

Tipps für weiterführendes Material:

Websites: (letzter Zugriff, 08.06.2021)

- <https://sanddorn-verlag.ch/fit-im-alter/>
- <https://www.seniorenbund.at/bewegung-und-sport/>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-senioren>
- <https://www.askoe.at/de/fit-gesundheitssport/gesundheitstraining/articlearchivshow-senioren-fit>
- <https://www.westwien.at/Sport/Freizeitsport/Senioren%20ab%2060%20Jahren/6/f-e>
- <https://www.wig.or.at/Bewegtes%20Altern%20in%20Wien.40.0.html>

Tipps



Einfluss der Psyche

6 Einfluss der Psyche

Veränderungen können für ältere Menschen sehr schwierig sein.

Auch die Persönlichkeit älterer Menschen kann sich verändern.

Die Veränderungen können sich stark auf die Bewältigung des Alltags auswirken.

Angehörige und Betreuungspersonen können in diesen Situationen helfen.

Ziel ist eine Zufriedenheit.

Wichtige Aspekte:

Psychosoziale Aspekte

Gedächtnistraining

6.1 Psychosoziale Aspekte

Tagesrhythmus

- Ältere Menschen haben ein Schlafbedürfnis von etwa 6 – 7 Stunden.
- Erkrankungen (wie Demenz) können große Auswirkungen auf den Tag-Nacht-Rhythmus haben.
- Abwechslung im Tages- und Wochenablauf ist sehr wichtig.



Soziales Umfeld

- Essen ermöglicht das Pflegen von Kontakten und Freundschaften.
- Einladungen zu einem gemeinsamen Essen können Abwechslung bieten.
- Bestimmte Speisen zu bestimmten Festen im Jahr haben eine große Bedeutung.

Esskultur

- Individuelle Rituale und Bräuche haben für ältere Menschen einen hohen Stellenwert
- Veränderungen werden oft nur schwer angenommen.
- Essen und Trinken soll lebenslang mit Lust und Genuss verbunden werden.

6.2 Gedächtnistraining

Rätsel

- Gedächtnistraining kann zu Themen wie Haushalt, Kochen, Beruf oder Jahreszeiten gemacht werden.
- Es können verschiedene Rätsel eingesetzt werden.
- Möglich sind z.B. „Ich sehe was, was du nicht siehst“, Suchsel (Wörtersuchrätsel) oder einfach Gedichte erstellen.



Spiele in der Gruppe

- Ältere Menschen haben unterschiedliche Lebensgeschichten und Vorlieben.
- Tageszentren, Vereine oder Seniorenclubs können Abwechslung bieten.

Anregung der Sinne

- Durch die Sinne können positive Erinnerungen ausgelöst werden.
- Spiele, um die Sinne anzuregen:
 - Lebensmittel am Geräusch erkennen
 - Lebensmittel riechen und schmecken
 - Memory-Spiele
 - Lebensmittel ertasten und benennen
 - Rezepte hören und erinnern

Hilfreiche Adressen

- Österreichische Gesellschaft für Ernährung
www.oege.at
- Verband der Diätologen Österreichs
www.diaetologen.at
- Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs
www.veoe.org
- Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)
www.kontinenzgesellschaft.at
- Physio Austria, Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs
www.physioaustria.at
- Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie
www.psychotherapie.at
- Psychosozialer Dienst (PSD)
www.psd-wien.at
- Verein Alkohol ohne Schatten
www.alkoholohneschatten.at

- Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patienten-anwaltschaft (WPPA)
www.wien.gv.at/gesundheits/einrichtungen/patientenanwaltschaft/
- Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger
www.ig-pflege.at
- VertretungsNetz
www.vertretungsnetz.at
- HPE Österreich, Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter
www.hpe.at