

# Gesund im Alter



Aktiv älter werden

Guten Appetit

Das Leben  
geniessen

# Aktiv älter werden

## Wer aktiv bleibt, hält sich fit.

Einer der Schlüssel zur Erhaltung von Muskeln, Knochen, Mobilität und zur Vorbeugung bestimmter Krankheiten ist regelmäßige körperliche Bewegung.

Fordern, aber überfordern Sie sich nicht. Wählen Sie eine geeignete Aktivität, die Ihnen Spass macht, entweder allein oder in einer Gruppe.

Jede Minute Bewegung tut gut. Idealerweise 20 bis 30 Minuten pro Tag, damit Sie ein Minimum von 2,5 Stunden pro Woche erreichen.



Spaziergehen, Gartenarbeit oder Hausarbeit: Denken Sie daran, Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren und nehmen Sie die Treppe oder gehen Sie zu Fuss oder mit dem Fahrrad zu Ihren Terminen.

Wenn Sie Lust haben, können Sie natürlich auch einer sportlichen Aktivität mittlerer oder hoher Intensität nachgehen, je nach Ihren Möglichkeiten.

Einige Ideen: Tanzen, Schwimmen, Laufen, Gymnastik, Wandern.



Um genügend Vitamin D zu tanken und Ihre Knochengesundheit zu stärken, ist es wichtig, Aktivitäten im Freien zu unternehmen.

Möchten Sie neue Freunde finden, Spass haben und schöne Momente mit anderen teilen? Melden Sie sich bei einem Aktivitäts- oder Sportprogramm in Ihrer Region an. Für Informationen können Sie Ihre Gemeinde kontaktieren.

# Guten

# Appetit

**Eine ausgewogene Ernährung hilft, gesund zu bleiben.**

Täglich abwechslungsreich und in angemessener Menge zu essen hilft, das Gewicht stabil zu halten und den Körper mit allen notwendigen Stoffen zu versorgen.

Um vollumfänglich von den Mahlzeiten zu profitieren, pflegen Sie Ihre Zähne und gehen Sie regelmässig zum Zahnarzt.

Essen Sie täglich Obst, Gemüse und Stärkeprodukte und vergessen Sie nicht, **ausreichend Eiweisse/Proteine zu konsumieren**. Sie sind für die Erhaltung der Muskel- und Knochenmasse unerlässlich.



Fügen Sie zu jeder Mahlzeit ein eiweisshaltiges Nahrungsmittel hinzu, wie z. B.



**Fleisch**



**Milch, Joghurt oder Quark**



**Fisch**



**Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)**



**Ei**



**Käse**



**Tofu (Soja), Seitan (Weizen), Quorn (Pilz)**

Damit Ihnen das Essen noch mehr Freude bereitet, kochen Sie so abwechslungsreich wie möglich!

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden ab oder verschwindet sogar. Gewöhnen Sie sich deshalb an, regelmässig zu trinken; über den Tag verteilt, während und zwischen den Mahlzeiten.

**Achten Sie besonders auf Ihre Flüssigkeitszufuhr** und trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßte Getränke.

## Tipps

- Bereiten Sie jeden Morgen eine 1,5-Liter-Flasche zu und trinken Sie diese über den Tag verteilt.
- Trinken Sie immer, wenn Sie etwas essen.
- Variieren Sie Ihre Getränke: Kräutertees, stilles Wasser, Wasser mit Kohlensäure oder aromatisiertes Wasser.



# Das Leben geniessen

**Essen bedeutet, Zeit für sich zu nehmen, allein oder gemeinsam mit Menschen, die Sie gerne haben.**

Um die Mahlzeit geselliger zu gestalten, laden Sie Ihre Familie, Freunde oder Nachbarn ein.

Ein schön gedeckter Tisch und eine gemütliche Umgebung lassen das Essen nochmals viel besser schmecken, denn das Auge isst schliesslich mit.



Sie möchten das Essen genießen, ohne selbst zu kochen?  
Gönnen Sie sich ein Essen in einem Restaurant oder lassen  
Sie sich die Mahlzeit nach Hause liefern.

Sie können auch an einem Mittagstisch von Pro Senectute  
oder einer anderen Organisation oder einer betreuten  
Mahlzeit vom Freiburgischen Roten Kreuz teilnehmen.  
Für weitere Informationen kontaktieren Sie Ihre Gemeinde.



**Beim Essen sind unsere 5 Sinne wach,  
nehmen Sie sich Zeit, auf diese zu achten.**

## Kontakt

Freiburgisches Rotes Kreuz  
Bereich Gesundheit  
G.-Techtermannstr. 2  
1700 Freiburg  
Tel. 026 347 39 58/59  
[service.sante@croix-rouge-fr.ch](mailto:service.sante@croix-rouge-fr.ch)  
[www.ropes-kreuz-fr.ch](http://www.ropes-kreuz-fr.ch)  
[www.essen-bewegen-fr.ch](http://www.essen-bewegen-fr.ch)

