

## Bewegung

Körperliche Aktivität in Ihren Alltag zu integrieren, muss nicht kompliziert sein.

Hier sind einige praktische **Tipps**:

- **Spass:** Bewegung soll Spass machen. Wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.
- **Pausen nutzen:** Nutzen Sie kurze Pausen während des Tages, um sich zu bewegen. Machen Sie z. B. eine Dehnübung während der Wasserkocher kocht.
- **Alltägliche Aktivitäten aufwerten:** Versuchen Sie, alltägliche Aufgaben aktiv zu gestalten. Zum Beispiel, indem man öfter Treppen steigt, statt den Aufzug oder die Rolltreppe zu nehmen, oder indem man mit dem Fahrrad zum Einkaufen fährt.

## Essen & Trinken

### Foodtrends und Umgang mit Berichten zur «gesunden» Ernährung in den Medien

Medien spielen eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft. So informieren sie auch über Ernährung und Gesundheit. Beim Thema Ernährung führen die Medien jedoch oftmals zu Verunsicherung bei den Leserinnen und Lesern und äusserst selten zu nachhaltigen Verhaltensänderungen. Wählen Sie deshalb Ihre Informationsquellen sorgfältig aus, bevor Sie Veränderungen in Ihrer Ernährung in Betracht ziehen.

Der Begriff «Essen» wird in den Medien sehr viel emotionaler verwendet als die rational geprägte «Ernährung». Im Zusammenhang mit «Essen» geht es oft um Genuss, häufig auch in Verbindung mit «Trinken». Unter der Rubrik „Essen & Trinken“ findet man so Rezepte mit Fotos, die bei jedem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen.

Über Foodtrends berichten die Medien ebenfalls gerne. Dabei geht es um neue Aspekte beim Essen, was die Bevölkerung häufig interessiert. Der grösste Trend der letzten Jahre ist wahrscheinlich die vegane Ernährungsform. Wobei man die vegane Ernährung in gewissen Kreisen nicht einmal mehr als Trend, sondern

schon als etablierten Standard bezeichnen würde. Falls Sie sich für solche alternative Ernährungsformen interessieren, sollten Sie sich von einer Ernährungsfachperson beraten lassen. Die in diesem Programm vermittelten Hauptaspekte des Essens gelten für alle Ernährungsformen: abwechslungsreich, ausgewogen und regelmässig essen, Energie, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und Freude am Essen. Wobei jede Form ihre Herausforderungen hat, damit Sie genügend von allen wichtigen Nährstoffen erhalten.

## Dankbarkeit

Das regelmässige Ausüben von Dankbarkeit fördert unsere körperliche und mentale Gesundheit und trägt so zu einem gesteigerten Wohlbefinden bei. Es gibt mehrere wissenschaftliche Studien, die diesen Zusammenhang belegen. Dankbarkeit hilft uns auf die guten Dinge im Leben zu fokussieren, anstatt uns auf die negativen Aspekte zu konzentrieren.

Sehr viel Zeit müssen Sie dazu nicht aufwenden. Es braucht auch keinen speziellen Ort und keine teuren Hilfsmittel. Wichtig ist einzig, dass Sie es regelmässig tun. Und wir empfehlen Ihnen, die Dinge aufzuschreiben, für die Sie dankbar sind. Schreiben Sie beispielsweise jeden Tag vor dem Schlafengehen drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Darüber hinaus gibt es Meditationen mit einem Fokus auf Dankbarkeit und auch der mündliche oder schriftliche Ausdruck von Dankbarkeit gegenüber anderen Menschen ist empfehlenswert.

### Für was sind Sie dankbar in Ihrem Leben?

## Mangelernährung

Wussten Sie, dass bei jedem 5. Patienten bei Spitaleintritt in der Schweiz Anzeichen für Mangelernährung bestehen? Und dies, obwohl das Angebot an Nahrungsmitteln in der Schweiz reichhaltig und abwechslungsreich ist und fast 40% der Schweizerinnen und Schweizer zu viel Gewicht auf die Waage bringen. Denn

Mangelernährung betrifft nicht nur Untergewichtige. Auch Personen mit einem normalen Gewicht können betroffen sein und sogar Übergewicht schützt nicht vor Mangelernährung.

Mangelernährung kann durch eine zu geringe wie auch durch eine zu einseitige Nährstoffzufuhr entstehen. Dabei ist Mangelernährung keine „akute Erkrankung“, sondern meist ein schleichender, nicht selten verborgen ablaufender Prozess, dem mehrere Ursachen zugrunde liegen können. Ganz natürliche Veränderungen im Alter begünstigen diesen Prozess. Dazu zählen beispielweise der verminderte Geschmacks- und Geruchssinn, der erhöhte Nährstoffbedarf resp. die verminderte Aufnahme von Nährstoffen im Darm oder auch die eingeschränkte Mobilität im Alter. Aber auch die Einnahme von Medikamenten kann zu Appetitmangel und veränderten Geschmackswahrnehmungen führen. Weiter können auch psychosoziale Aspekte, wie Alleinsein, Abhängigkeit von Drittpersonen, Stress, Niedergeschlagenheit oder Depression eine Rolle spielen.

Nachfolgend einige **Tipps**, was Sie bei gewissen Risiken für Mangelernährung machen können:

- **Sie haben keinen Appetit?** Verteilen Sie mehrere, kleinere Mahlzeiten über den Tag. Nehmen Sie energie- und/oder proteinhaltige Zwischenmahlzeiten und Getränke zu sich. Reichern Sie die Speisen mit Energie (in Form von Kohlenhydraten und/oder Fetten) und Proteinen an.
- **Sie lassen Mahlzeiten aus?** Planen Sie über den Tag verteilt bewusst regelmässige Hauptmahlzeiten sowie Zwischenmahlzeiten ein.

- **Sie essen einseitig?** Beachten Sie, was Sie in diesem Programm zur ausgewogenen und gesunden Ernährung kennengelernt haben.
- **Sie haben unbemerkt oder ungewollt an Gewicht verloren?** Kontrollieren und notieren Sie Ihr Körpergewicht regelmässig. Informieren Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt bei ungewolltem oder unerwartetem Gewichtsverlust.
- **Bekannte und Freunde machen sich Sorgen und äussern sich zu Ihrem Gewichtsverlust oder Ernährungsverhalten?** Nehmen Sie diese Hinweise ernst. Überprüfen Sie Ihr Körpergewicht und Ihre Nahrungszufuhr und prüfen Sie mögliche Ursachen und Massnahmen.
- **Sie haben Schmerzen beim Kauen bzw. das Kauen fällt Ihnen schwer?** Lassen Sie dies bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder Zahnärztin/Zahnarzt abklären.
- **Sie haben Mühe beim Schlucken?** Lassen Sie dies bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt abklären.
- **Das Gehen fällt Ihnen schwer und Sie können nicht (mehr) selbständig einkaufen gehen?** Lassen Sie sich helfen, z.B. mittels Mahlzeitendienst, Einkaufshilfe, Interneteinkauf resp. Bestellservice. Lassen Sie zudem gezielte Therapien und Hilfsmittel durch Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt prüfen.
- **Sie können Ihre Arme und Hände nur mit Mühe bewegen, was Sie beim Kochen und Essen einschränkt?** Verwenden Sie Spezialbesteck und Hilfsmittel. Lassen Sie gezielte Therapien durch Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt prüfen.

