



Essen & Trinken

Sie haben diese Woche etwas über die Änderungen im Alter in der Körperzusammensetzung und bei den Sinneswahrnehmungen erfahren. Fünf Aspekte, auf die wir in den kommenden Wochen noch vertieft eingehen werden, möchten wir schon einmal hervorheben:

1. **Veränderung der Sinneswahrnehmung:** Die Sinne können einen Einfluss auf Ihren Appetit und Ihre Freude am Essen haben. Deshalb werden Sie Ihre Sinne im Rahmen dieses Programms immer wieder «trainieren».
2. **Proteine:** Eiweisse (Proteine) sind wichtig für die Muskulatur, Knochen und das Immunsystem. Mit zunehmendem Alter werden mehr Proteine zum Erhalt der Muskeln benötigt als in jüngeren Jahren. Sie werden deshalb darauf sensibilisiert, eine ausreichende Proteinzufuhr zu erreichen.
3. **Energiebedarf:** Die Muskelmasse nimmt mit zunehmendem Alter ab und somit auch der Energiebedarf. Der Energiebedarf hängt aber nicht nur von der Muskelmasse ab, sondern auch von der körperlichen Aktivität, dem Geschlecht oder dem Gesundheitszustand. Wenn Ihr Gewicht stabil bleibt, ist es wahrscheinlich, dass Sie genau die Menge Energie aufnehmen, die benötigt wird.
4. **Ausreichend trinken:** Das Durstempfinden nimmt mit zunehmendem Alter ab. Schauen Sie deshalb, dass Sie über den gesamten Tag hinweg ausreichend trinken, idealerweise Wasser oder ungesüßten Tee.
5. **Vitamin D und Calcium:** Vitamin D ist für die Muskulatur, die Knochen und das Immunsystem wichtig. Mit zunehmendem Alter nimmt die Bildung von Vitamin D über die Haut ab. Körperliche Aktivität im Freien hilft. Dazu werden wir Sie motivieren. Vitamin D-reiche Lebensmittel sind beispielsweise fettreiche Fische wie Makrele, Lachs und

Sardinen, aber auch Eier, Pilze und gewisse Fleischsorten wie Kalb und Lamm. Aber Lebensmittel enthalten zu wenig Vitamin D, um den Bedarf zu decken. Deshalb wird ab einem Alter von 65 Jahren generell eine Ergänzung mit Vitamin D empfohlen (z. B. in Form von Tropfen oder Tabletten). Die Dosierung sollte mit einer Fachperson abgesprochen werden. Calcium ist ein wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen. Deshalb sollte ebenfalls auf eine calciumreiche Ernährung geachtet werden. Calcium ist insbesondere in Milchprodukten enthalten. Dies erklären wir Ihnen in den kommenden Wochen noch genauer.



Schlaf

Im Bereich Schlaf haben Sie diese Woche erfahren, dass der Schlaf verschiedene lebenswichtige Funktionen für den gesamten Körper hat. Zudem haben Sie gelernt, dass im Alter die «innere Uhr» schwächer wird. Dadurch will Ihr Körper im Alter tendenziell früher ins Bett und Sie wachen früher auf. Ausserdem wachen Sie öfter und länger auf.

Tageslicht hilft, um die «innere Uhr» zu stärken. Deshalb sollten Sie insbesondere am Morgen aus dem Haus. Das lässt sich ausgezeichnet mit Bewegung oder Achtsamkeitsübungen im Freien kombinieren. Insbesondere auch mit anderen Menschen, um die sozialen Beziehungen zu stärken. Regelmässigkeit ist ebenfalls wichtig um die «innere Uhr» zu stärken. Deshalb sollten Sie immer etwa zur selben Zeit ins Bett und zur selben Zeit aufstehen.



Ziele und Wege zum Ziel?

Möchten Sie etwas über Ziele erfahren und Tipps erhalten, die bei der Umsetzung helfen? Dann lesen Sie auf der nächsten Seite weiter. Denn Ziele sind für unser Verhalten von zentraler Bedeutung.

Ziele und Wege zum Ziel

Was sind Ihre Ziele?

Ziele sind sehr individuell. Vielleicht möchten Sie sich mehr bewegen, vielleicht bewegen Sie sich aber schon oft genug und Sie möchten mit eigener Muskelkraft einen schönen Aussichtspunkt erreichen. Oder möchten Sie mit den Enkelkindern auf dem Boden spielen können? Oder ist Ihr Antrieb möglichst lange selbstständig wohnen zu können? Wie sieht es in den anderen Lebensstilbereichen aus? Bei der Befragung vor Studienbeginn, wollten wir von Ihnen wissen, was Sie für Ziele oder Wünsche in den vier Lebensstilbereichen haben. Was waren Ihre Ziele oder Wünsche? Sie können sich auch unabhängig davon noch einmal Gedanken zu Ihren Zielen machen.

Auftrag: Schreiben Sie auf einen Zettel je ein Ziel oder Wunsch für die vier Lebensstilbereiche Schlaf, Essen & Trinken, Bewegung und Entspannung.

Wieso möchten Sie diese Ziele erreichen?

Unser Ziel ist Ihnen zu einem besseren Wohlbefinden zu verhelfen. Aber was trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei? Auch das ist sehr individuell. Seien Sie sich der Gründe für Ihre Ziele bewusst. Falls beispielsweise Ihr Ziel ist wieder selbstständig Treppen steigen zu können, dann fragen Sie sich: Wieso möchte ich selbstständig Treppensteigen können? Die Antwort lautet vielleicht: Weil ich gerne selbstständig und unabhängig bin. Und diese Selbstständigkeit und Unabhängigkeit kann durchaus sehr viel zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Auftrag: Schauen Sie noch einmal die soeben formulierten Ziele an und stellen Sie sich folgende Fragen: Tragen diese Ziele etwas zu meinem Wohlbefinden bei? Nicht ganz einfach diese Frage zu beantworten, oder? Versuchen Sie Folgendes: Stellen Sie sich vor, Sie haben dieses Ziel erreicht. Wie fühlt sich dieser Gedanke an? Durchaus angenehm? Ja? Dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Falls nein, können Sie gerne die Ziele mehr oder weniger anpassen.

Umsetzung: Möglichst konkret mit erreichbaren Zwischenzielen

Sobald Sie wissen, was Sie erreichen möchten und die Ziele zu Ihrem Wohlbefinden beitragen könnten, geht es an die konkrete Umsetzung. Was immer Ihr Ziel ist, gehen Sie in kleinen möglichst konkreten Schritten voran. Setzen Sie sich Zwischenziele. Falls Ihr Ziel ist in 2 Monaten 30 Minuten am Stück zu schwimmen, dann beginnen Sie zuerst mit 10 Minuten. Legen Sie zudem eine konkrete Trainingszeit fest und auch den Ort. D.h. beispielsweise «Ich gehe die nächsten 2 Monate jeden Mittwoch um 17 Uhr ins Freibad XY». Dann gehen Sie von einem Training zum nächsten immer in 5 Minuten Schritten (oder noch kleineren Schritten) weiter, bis Sie die 30 Minuten erreicht haben.

Auftrag: Überprüfen Sie die soeben formulierten Ziele. Formulieren Sie bei mindestens einem Ziel ein Zwischenziel, welches Sie in den nächsten 2 Wochen erreichen können. Und was wäre bezüglich Zeit und Ort passend? Am Ende haben Sie einen Zettel mit Ihren individuellen Zielen, Trainingszeiten und Trainingsorten. Hängen Sie diesen Zettel an einen Ort, an dem Sie täglich vorbei gehen, z. B. an den Spiegel im Badezimmer oder an eine Türe. So sind Sie sich Ihrer Ziele bewusst.

Der Weg zum Ziel (oder ist der Weg das Ziel 😊)

Nachfolgend ein paar weitere Tipps, die auf dem Weg zum Ziel hilfreich sind:

Selbstkenntnis

Wo liegen Ihre Stärken, wo Ihre Schwächen? Wer seine eigenen Stärken und Schwächen kennt, kann Fortschritte machen. Möchten Sie auf Ihren Stärken aufbauen oder Ihre Schwächen abbauen? Beide Strategien können hilfreich sein.

Spaß

Wenn etwas Spaß macht, haben wir Freude und wir machen es gerne. Was macht Ihnen im Zusammenhang mit der Erreichung Ihrer Ziele

Spas? Im nächsten Newsletter werden wir ausführlich auf Gefühle und insbesondere angenehme Gefühle eingehen.

Erfolge festhalten und feiern

Halten Sie Ihre Erfolge fest und feiern Sie diese. Machen Sie beispielsweise ein Foto von Ihrem Erfolg und hängen Sie dieses Foto zum Blatt mit den Zielen. Jedes Mal, wenn Sie das Foto anschauen, werden die angenehmen Gefühle wieder hochkommen. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen. Belohnung ist sehr hilfreich. Belohnen Sie sich für die erreichten Zwischenziele und Ziele. Welche Belohnung würde Sie motivieren? Egal wie klein die Schritte sind, belohnen Sie sich für die gemachten Schritte. Sie können sich auch für jede absolvierte Einheit belohnen. Sparen Sie also nicht mit Belohnung.

Erfolge teilen

Teilen und feiern Sie Ihre Erfolge unbedingt auch mit Freunden und Bekannten. Das Smartphone

ermöglicht dies auf eine sehr einfache Weise. Also senden Sie ein Foto Ihres Erfolges an einen Menschen, den Sie mögen. Schauen Sie was zurück kommt. Die soziale Unterstützung ist sehr wirksam und spornt Sie weiter an.

Den Weg zusammen begehen

Kennen Sie eine Person in Ihrem Umfeld, die ein Ziel gemeinsam mit Ihnen zusammen verfolgen möchte? Auch das kann für Ihre Motivation hilfreich sein. Gibt es solche Ziele bei Ihnen? Falls ja, motivieren Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin, Freunde und Bekannte, um auch mitzumachen. Vielleicht entsteht daraus auch ein kleiner Wettbewerb und die Person, die «gewinnt», wird beispielsweise von der anderen Person bekocht. Auch wenn keine anderen Personen mitmachen, ist es ratsam andere Personen in die Zielerreichung miteinzubinden. Erzählen Sie anderen Personen von Ihren Zielen. So werden sie real und die anderen Personen können Sie dabei unterstützen.

**Morgen startet die 3. Woche des Programms.
Wir wünschen weiterhin viel Freude bei der Benutzung der App!**

