

Salute!

Unterstützung von Gesundheit und Lebensqualität
ab dem 55. Lebensjahr

Wie viel
Wasser
braucht
der Mensch?

Gesundes
Körper-
gewicht
in jedem
Alter

Saison-
kalender
Obst und
Gemüse



Essen mit Genuss –
bewegen mit Freude



Editorial

«Seit der Erfindung der Kochkunst essen die Menschen doppelt so viel, wie die Natur verlangt.»

Benjamin Franklin (1706–1790), US-amerikanischer Politiker,
Naturwissenschaftler, Erfinder und Schriftsteller

Das Zitat von Franklin rüttelt auf. In einem Zeitalter, in dem Essen sehr knapp war, Hungersnöte grassierten und Krankheiten mangels Hygiene zu schaffen machten, hielt dieses Zitat fest, dass mit dem Einzug der Moderne die Menschen mehr essen als notwendig. Eine Tatsache, die sich zweihundert Jahre später noch viel ausgeprägter in unserer Gesellschaft zeigt. Wir leben im Überfluss und Wohlstand, was uns einerseits viel Lebensqualität ermöglicht, andererseits aber auch negative Folgen für die Gesundheit haben kann. Gemäss dem Bündner Gesundheitsbericht sind rund vierzig Prozent der erwachsenen Bündnerinnen und Bündner übergewichtig. Das sind zehn Prozent mehr als vor zwanzig Jahren. Das zunehmende Übergewicht in der Gesellschaft ist eindeutig ein Wohlstandsphänomen. Wir essen und trinken zu viel, bewegen uns zu wenig. Die Energiebilanz ist aus dem Lot!

Die Herausforderungen im Gesundheitswesen sind heute nicht nur übertragbare Infektionskrankheiten, sondern auch «Volkskrankheiten» wie Herz-

Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Knochenschwund (Osteoporose), Rückenschmerzen sowie Krebserkrankungen. Allerdings stehen wir diesen Krankheiten nicht machtlos gegenüber. Rund die Hälfte der «Volkskrankheiten» kann mit einem gesunden Lebensstil vermieden oder zumindest verzögert werden. Es liegt also in unserer Macht, etwas zu tun!

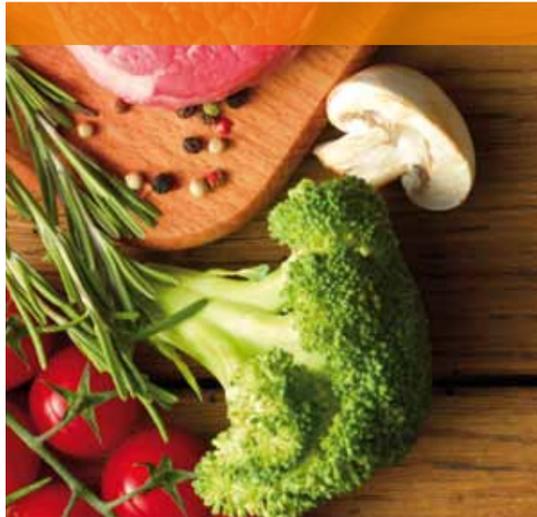


Hier setzen wir mit der aktuellen und dritten Ausgabe von «Salute!» an. Wir freuen uns, Ihnen Hintergründe und Ideen zu einem aktiven Lebensstil zu präsentieren. Die Artikel zeigen, wie Sie eine gesunde Wahl beim Essen und Trinken treffen und was Sie beim Einkaufen am besten beachten. Vertieft wird das Thema Körpergewicht behandelt, und es wird erläutert, weshalb leichtes Übergewicht im Alter gut sein kann. Lassen Sie sich inspirieren, damit Sie mit Ihrer Energiebilanz im Gleichgewicht bleiben.

Ich wünsche Ihnen eine spannende und anregende Lektüre.

Denise Rudin
Leiterin Abteilung Gesundheitsförderung
und Prävention
Gesundheitsamt Graubünden

Inhalt



Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

6



Besonderheiten der Ernährung im Seniorenalter

8



«Leichtes Übergewicht kann im Alter gut sein.»

Edith De Battista, Ernährungswissenschaftlerin

12

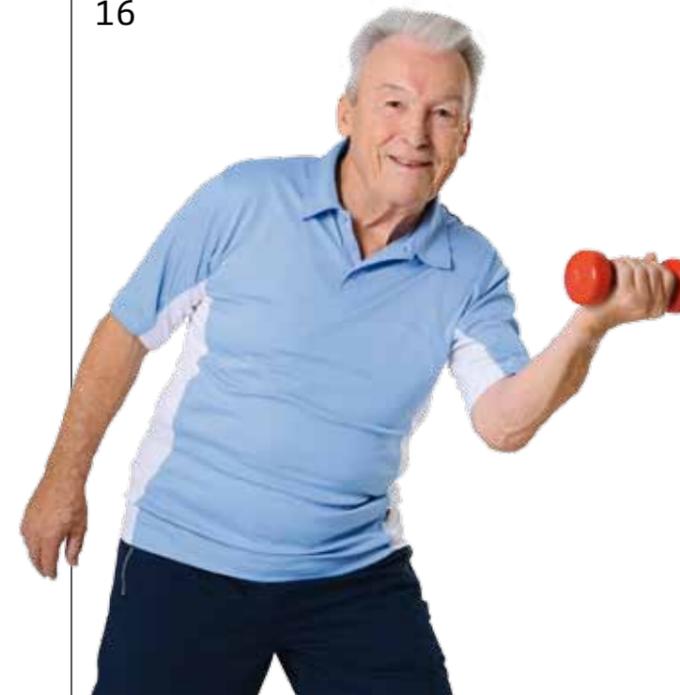


Wie viel Wasser braucht der Mensch?

14

Gesundes Körpergewicht im Alter

16



Ernährungs- und Trinkempfehlungen für sportlich Aktive

20

Diabetes – eine chronische Stoffwechselstörung

22



Diagnose Diabetes Typ 2

Interview mit Pia Brunner, Betroffene

24

Richtig einkaufen, gesund essen

26



«Unser Mittagstisch ist zu einem wichtigen Treffpunkt geworden.»

Bernadetta Cathomen, Silvio Albin

32



Rätselseite

35

Kurse und Kontakte

36

Die Lebensmittelpyramide: Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

Damit unser Körper funktioniert, braucht er Energie. Als Energiequelle dient unsere Nahrung: Sie liefert alle lebensnotwendigen Stoffe, die wir für ein gesundes Leben brauchen. Dabei ist es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren, denn nur so kann der Körper leistungsfähig und gesund bleiben.

Süßes, Salziges und Alkoholisches
Kein zwingender Bestandteil einer gesunden Ernährung. Pro Tag eine kleine Portion Süßes (z.B. eine Reihe Schokolade), Salziges (30g) oder Alkoholisches (1 Glas)

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu
Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier oder Tofu

Gemüse und Früchte
Täglich 5 Portionen

Öle, Fette und Nüsse
Täglich in kleinen Mengen, Öl (2–3 Esslöffel), Nüsse (20–30g), Butter/Margarine sparsam verwenden

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte
Täglich 3 Portionen, bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen

Getränke
Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke, Wasser bevorzugen

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Gesundheit BAG / 2011

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung hat einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. Doch wie eine solche Ernährung in der Praxis genau aussehen soll, ist nicht immer klar. Unterstützung bietet hier die Schweizer Lebensmittelpyramide, die von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und dem Bundesamt für Gesundheit veröffentlicht wurde. Sie zeigt auf, wie viel es von welchen Lebensmitteln braucht, um eine ausreichende Versorgung mit Energie, Nähr- und Schutzstoffen sicherzustellen. Jede Stufe der Pyramide entspricht dabei einer Lebensmittelgruppe. Je breiter und je weiter unten die Stufe, desto mehr sollten Sie von diesen Lebensmitteln essen. Je weiter oben und je schmaler die Stufe, desto weniger sollten Sie davon konsumieren. Verbote gibt es dabei keine – auf das Mass kommt es an.

Früchte und Gemüse

Früchte und Gemüse liefern wichtige Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien. Essen Sie 5 Portionen am Tag, 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte.

Vorschlag:

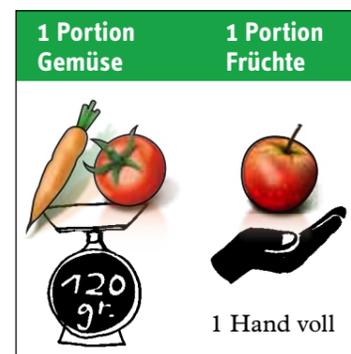
Frühstück: Früchte im Müsli, z.B. Beeren oder Äpfel

Znüni: Vollkornbrötli mit fein geraffelten Randen (roh) und Käse

Mittagessen: Poulet oder Fisch mit Kartoffeln und Lauch oder Rüebl

Zvieri: Joghurt mit Früchten, z.B. Birnen oder Äpfeln

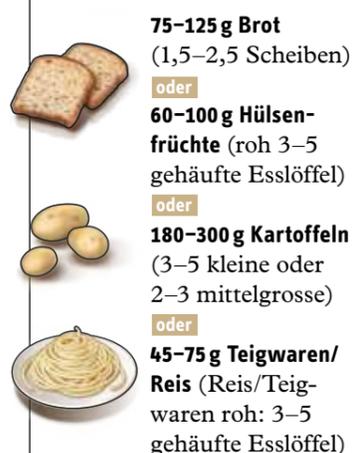
Abendessen: gemischter Salat oder Gemüsesuppe mit Vollkornbrot und Käse



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind in Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Mais, Haferflocken und Hülsenfrüchten enthalten und versorgen unsere Zellen mit Energie. Empfohlen werden 3 Portionen am Tag. Bei Getreideprodukten sollten Sie Vollkornprodukte bevorzugen, denn diese enthalten lebensnotwendige Mineralstoffe wie Magnesium, B-Vitamine und Nah-

1 Portion Kohlenhydrate



rungsfasern. Nahrungsfasern regulieren die Verdauung und fördern die Gesundheit. Vollkornprodukte sättigen besser und länger und enthalten weniger Fett. Ideal sind 2 Portionen Vollkornprodukte pro Tag. Tipp: Essen Sie lieber Gschwellti statt Bratkartoffeln und Nudeln mit Tomatensauce statt Äplermakronen, so nehmen Sie weniger Fett zu sich.

Milch, Milchprodukte, Fisch, Eier, Tofu und Fleisch

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe wie Eiweiss und Kalzium. Pro Tag sollten Sie 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren. Essen Sie zudem abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn. Vorsicht bei Wurstwaren, denn diese enthalten oft versteckte Fette. Bevorzugen Sie daher Rohschinken, kalten Braten oder Bündnerfleisch.



Die Bedeutung von Salz für den Körper

Salz ist ein Mineralstoff, den wir für verschiedene Vorgänge im Körper brauchen. Zum Beispiel für den Wasserhaushalt, das Nervensystem, die Verdauung und auch beim Knochenaufbau spielt das Salz eine entscheidende Rolle. Pro Tag verliert der Körper 1–3g Salz durch Ausscheidungen und Schwitzen. Diese Menge muss durch die Nahrung wieder aufgenommen werden. Dabei ist aber darauf zu achten, dass nicht zu viel Salz konsumiert wird, denn bei einigen bzw. salzempfindlichen Personen kann Salz die Entstehung von Bluthochdruck fördern. Empfohlen werden max. 6g Salz pro Tag, was etwa einem Teelöffel entspricht.



Tipp
Anstelle von Salz können Sie auch mit Gewürzen und Kräutern Ihre Gerichte schmackhaft würzen.

Merkzettel

- Wählen Sie Nahrungsmittel abwechslungsreich aus
- Beachten Sie den Fettanteil in der Nahrung
- Reduzieren Sie den Zucker- und den Salzkonsum
- Trinken Sie ausreichend

Besonderheiten der Ernährung im Seniorenalter

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Seniorenalter ist unverzichtbar, um Gesundheit, Lebensqualität und die Selbstständigkeit zu erhalten. Mit zunehmendem Alter finden im Körper jedoch zahlreiche Veränderungen statt, die Auswirkungen auf die Nahrungsaufnahme und die Verdauung haben.



Allgemeine Tipps

- Regelmässig Käse essen
- Milch trinken
- Fisch essen
- Regelmässig nach draussen gehen: 15 bis 20 Minuten pro Tag mit unbedecktem Gesicht und unbedeckten Armen. Aber Vorsicht vor Sonnenbrand!

Grundsätzlich gelten für gesunde Seniorinnen und Senioren die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für gesunde Erwachsene. Die folgenden Aspekte sind im Alter aber besonders zu berücksichtigen.

Energiebedarf nimmt ab

Die Körperzusammensetzung verändert sich im Alter: Wassergehalt, Knochen- und Muskelmasse nehmen ab, der Anteil an Körperfett nimmt zu. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und auch die körperliche Bewegung nimmt häufig ab, wodurch Muskelmasse abgebaut wird. Infolgedessen braucht unser Körper weniger Energie. Dieser verminderte Energiebedarf kann dabei pro Tag etwa der Energiemenge einer Tafel Schokolade entsprechen. Daher ist es wichtig, nicht weniger, aber gezielter zu essen. Denn mit der bewussten Auswahl von Lebensmitteln können mit einer geringeren Energiezufuhr genügend Nährstoffe – Vitamine und Mineralien – aufgenommen werden.

Eiweiss – wichtiger Baustoff des Körpers

Eiweisse, auch Proteine genannt, liefern das Baumaterial für unsere Muskeln, Organe, Haut und Hormone sowie für die Zellen der Immunabwehr. Damit die Muskel- und Knochenmasse sowie verschiedene Körperfunktionen – so zum Beispiel die Immunabwehr – auch im Alter bestmöglich erhalten werden, ist auf eine ausreichende Aufnahme von Proteinen zu achten. Es wird empfohlen, täglich 0,8 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen. Bei 75 kg sind dies beispielsweise 60g Eiweiss pro Tag.

Nahrungsmittel	Eiweiss
2 dl Milchdrink oder Joghurt nature	7 g
2 Scheiben Ruchbrot	9 g
200 g Kartoffeln	4 g
30 g Emmentaler	9 g
50 g (mittelgrosses) Ei	5 g
100 g Geflügel	20 g

Kalzium für gesunde Knochen

Die wichtigste Funktion von Kalzium im menschlichen Körper ist der Aufbau und Erhalt von Zähnen und Knochen. Ausserdem ist Kalzium von Bedeutung für die Blutgerinnung, die Muskelkraft, die Koordination von Muskel und Nerven sowie für die Herz-, Nieren- und Lungenfunktion. Mit steigendem Lebensalter nimmt die Knochenmasse

ab. Da die Knochensubstanz mehrheitlich aus Kalzium aufgebaut ist, sollten Sie darauf achten, genügend – aber nicht zu viel – Kalzium zu sich zu nehmen. Empfohlen werden 1000 mg pro Tag. Kalzium ist dabei vor allem in Milch und Milchprodukten, aber auch in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Samen, Nüssen und Gemüse sowie in Leitungs- und Mineralwasser enthalten.

Nahrungsmittel	Kalzium
2 dl Milch	250 mg
180 g Joghurt	250 mg
30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse	250 mg
200 g Hüttenkäse oder Quark	250 mg
200 g Broccoli	210 mg

Vitamin-D-Produktion nimmt ab

Vitamin D hat eine Schlüsselfunktion für unsere Gesundheit, weil es an vielen Regulierungsvorgängen in den menschlichen Körperzellen beteiligt ist. Zudem ist Vitamin D wichtig für gesunde Muskeln und Knochen. Vitamin D wird vor allem durch die Einwirkung von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Im Winter fehlt unserem Körper jedoch ausreichend Sonnenlicht, um dadurch genügend Vitamin D herzustellen. Auch der Einsatz von Sonnenschutzmitteln (UV-Filter) reduziert die Vitamin-D-Bildung der Haut. Im Alter kommt erschwerend hinzu, dass sich viele ältere Personen einerseits weniger im Freien aufhalten und andererseits gealterte Haut weniger Vitamin D produzieren kann. Vitamin-D-Mangel ist deshalb insbesondere bei älteren Menschen weit verbreitet und kann, wie auch Eiweissmangel, zu Knochenabbau und zu einer erhöhten Sturzgefahr führen.

Lebensmittel mit Vitamin D

Die Vitamin-D-Zufuhr über die Ernährung ist gering, denn nur wenige Lebensmittel enthalten natürlicherweise Vitamin D in nennenswerter Menge. Grössere Mengen sind zum Beispiel in fettreichen Fischen (Heringe, Sardinen, Lachs), Pilzen und Eiern enthalten, kleinere Mengen in Milchprodukten, vorausgesetzt es sind Vollmilchprodukte. Insbesondere ältere Menschen sollten daher mit dem Arzt abklären, ob Vitamin-D-Supplemente notwendig sind, um auf die empfohlene Tagesdosis von 15 Mikrogramm (µg) bei Erwachsenen und 20 Mikrogramm bei Personen ab 60 zu kommen.

Tipps bei Lactoseintoleranz

- Lactosefreie Milchprodukte kaufen
- Käse (vor allem Hartkäse) ist oft gut verträglich
- Sauermilch, Schafmilch und Joghurt sind oft gut verträglich
- Andere Kalziumquellen wie Broccoli oder angereicherte Sojamilch

Besonderheiten der Ernährung im Seniorenalter



Appetitlosigkeit im Alter

Besonders Hochbetagte klagen häufig über Appetitlosigkeit. Das führt dazu, dass nur noch unregelmässig gegessen wird. Dafür gibt es vielfältige Ursachen: Einsamkeit, soziale Isolation, Depression oder einschneidende Ereignisse, aber auch Medikamente können das Hungergefühl beeinträchtigen. Zudem nimmt die Wahrnehmung des Geschmacks im Alter deutlich ab, da sich die Anzahl der Geschmacksknospen auf der Zunge, welche für die Geschmackswahrnehmung verantwortlich sind, reduziert. Da der Geschmack und der Geruch von Speisen massgeblich für den Genuss des Essens verantwortlich sind, wirken sich diese Einschränkungen deutlich auf den Appetit aus. Doch gerade im fortgeschrittenen Alter ist eine geregelte Mahlzeitenaufnahme wichtig, um das Risiko von Mangel- und Unterernährung zu reduzieren.

Schluck- und Kaubeschwerden

Schluckbeschwerden sind im Alter nicht selten. Oftmals werden sie durch Medikamente, welche die Speichelsekretion heruntersetzen und somit eine Mundtrockenheit hervorrufen, verursacht. Bei Schluckbeschwerden sollten Sie beim Essen aufrecht sitzen, um so das Schlucken zu erleichtern. Auch nimmt im hohen Alter die Kauleistung als Folge von Zahnverlust und schlecht sitzenden Zahnprothesen zunehmend ab. Viele Lebensmittel, die sehr kautensiv sind, wie beispielsweise rohes Gemüse, rohes Obst, Vollkornbrot und Fleisch, werden dann gemieden. Diese Kaustörungen sind ein Risikofaktor für eine Mangel- bzw. Unterernährung. Bei Kauproblemen kann es helfen, zum Beispiel die Brotrinde zu entfernen und Lebensmittel zu zerkleinern oder zu pürieren. Zudem sollten Sie Zähne und Zahnprothesen regelmässig bei Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt überprüfen lassen.



Herabgesetzte Darmtätigkeit

Eine weitere Veränderung im Alter betrifft den Magen-Darm-Trakt. Da die Leistungsfähigkeit der Organe abnimmt, arbeitet der Magen auch nicht mehr so «ring» wie in jüngeren Jahren. Zudem nimmt die Menge an Magensäure ab, wodurch Nährstoffe wie Kalzium, Eisen, Folsäure und bestimmte Vitamine (z.B. Vitamin B₁₂) nicht mehr so gut aufgenommen werden. Die Magendehnung und die Magenbeweglichkeit gehen zurück und die Magenentleerung ist verlangsamt. Daher sind ältere Menschen schneller satt. Ein weiteres Problem können Verdauungsstörungen wie Verstopfungen und Durchfall sein. Bei Verstopfungen hilft es, viel zu trinken und Nahrungsfasern (Vollkorn, Vollreis, Müsli), Feigen und Gemüse zu essen und sich zu bewegen. Bei Durchfall können reife Bananen, geraffelte Äpfel (mit Schale), Heidelbeeren, Weissbrot und schwarze Schokolade helfen.

Tipps zur Ernährung im Alter

- Nehmen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten auf den Tag verteilt zu sich
- Tiefgekühltes kann unterstützen: Gemüse aus dem Kühlfach oder Fertiggerichte. Aber die Packungsbeilage genau lesen: Vorsicht bei Salz und Fetten in Fertiggerichten!
- Regelmässig essen zu bestimmten Uhrzeiten
- Gemeinsam essen macht mehr Spass
- Schaffen Sie eine ruhige und angenehme Essatmosphäre
- Neue Menus ausprobieren
- Speisen mit Gewürzen schmackhaft zubereiten und schön anrichten
- Essen bei Kauproblemen zerkleinern
- Bei Verdauungsproblemen hilft Bewegung



«Leichtes Übergewicht kann im Alter gut sein.»

Edith De Battista ist Ernährungswissenschaftlerin, hat Molekularbiologie an der Universität Basel und im Nachdiplomstudium Humanernährung an der ETH Zürich studiert. Zurzeit ist sie Dozentin an der Höheren Fachschule für Drogistinnen und Drogisten in Neuchâtel und an der Klubschule Basel. Zudem arbeitet sie als freie Mitarbeiterin bei «Gsünder Basel», der Gesundheitsförderung Basel-Landschaft sowie dem Kanton Basel-Stadt.



Stimmt es, dass es besser ist, wenn man im Alter leicht übergewichtig ist?

Der BMI (Body-Mass-Index) darf im Alter etwas höher sein. Leicht übergewichtig zu sein, ist sogar gut, da der Körper so Reserven hat, wenn man krank wird oder ins Krankenhaus muss. Da man sich im Alter schlechter regeneriert, kann der Körper so auf die Reserven zurückgreifen. Wir sprechen hier aber von leichtem Übergewicht, auch im Alter ist es nicht gut, stark übergewichtig zu sein.

Welche Mahlzeit ist Ihrer Meinung nach die wichtigste am Tag?

Das Frühstück. Denn nach einer langen Nacht sind die Kohlenhydratspeicher meist leer. Um wieder Energie zu tanken und gut in den Tag zu starten, sollte man am Morgen genug Kohlenhydrate, am besten in Form von Vollkornprodukten, zu sich nehmen. Auch Eiweissprodukte und Früchte oder ein Fruchtsaft sollten nicht fehlen.

Haben Sie einen Tipp, wie ältere Menschen trotz nachlassendem Durstgefühl ausreichend trinken können?

Täglich sollten mindestens 1–2 Liter getrunken werden. Am besten füllt man sich morgens einen Krug mit 1,5 Liter Wasser und nimmt sich vor, dass der Krug bis am Abend leer ist. Eine andere Möglichkeit ist es, Trinkrituale einzuführen, zum Beispiel immer ein Glas Wasser vor dem Zähneputzen zu trinken oder das Getränk an einem Ort abzustellen, wo man viel hin muss. Zudem gibt es auch noch die Möglichkeit, sich einen Trinkwecker zuzulegen oder sich einen Trinkplan zusammenzustellen.

Interview: Britta Kaula



Frau De Battista, worauf sollte bei der Ernährung im Alter besonders geachtet werden?

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper, und damit auch seine Fähigkeit, Nahrungsmittel und Nährstoffe aufzunehmen. Die Regenerationszeit dauert länger, der Stoffwechsel läuft langsamer ab, und die Sinne werden schlechter. Die Haut eines älteren Menschen kann, verglichen mit einem jungen Menschen, nur einen Viertel des Vitamins D bilden. Auch können gewisse Vitamine sowie Kalzium und Eiweisse weniger gut vom Körper aufgenommen werden. Daher ist es wichtig, sich im Alter ausgewogen zu ernähren, damit dem Körper ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Eiweisse zur Verfügung stehen.

Ist die zusätzliche Einnahme von Vitaminpräparaten notwendig?

Ich plädiere eher für eine ausgewogene Ernährung, die dem Körper alles bietet, was er braucht. Die Vitamine in Vitaminpräparaten sind oft isoliert, wohingegen sie in der Natur immer kombiniert vorkommen. Das heisst, neben den Vitaminen sind in den Nahrungsmitteln auch wichtige Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Nahrungsfasern enthalten. Unter Umständen kann im Alter ein Mangel an den Vitaminen B12 und D bestehen. Grundsätzlich sollte aber die zusätzliche Einnahme von Vitaminen mit dem Arzt abgesprochen werden.

Stimmt es, dass Mangelernährung im Alter häufig vorkommt?

Ja, mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper in vielerlei Hinsicht. Insbesondere senken der Verlust an Muskelmasse, der generell verlang-

samte Stoffwechsel und der veränderte Hormonhaushalt den Energiebedarf um rund einen Drittel (500–600 kcal pro Tag). Dies reduziert die Motivation für die Nahrungsaufnahme. Zudem können das Nachlassen der Sinneswahrnehmung, Medikamente sowie ökonomische und psychosoziale Faktoren ausgewogene Ernährungsmuster zusätzlich erschweren. Gleichzeitig ist, bei reduziertem Energiebedarf, der Vitamin- und Mineralstoffbedarf bei älteren Erwachsenen jedoch gleichbleibend bis leicht erhöht. Daraus ergibt sich eine Diskrepanz zwischen Nährstoffbedarf und Nährstoffversorgung, und das Risiko für eine Mangelernährung erhöht sich.

Wie kann man Mangelernährung vorbeugen?

Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine bedarfsdeckende Ernährung aus. Wichtig ist,

die Lebensmittel möglichst abwechslungsreich aus allen Lebensmittelgruppen und auch innerhalb ein und derselben Gruppe zu wählen und schonend zuzubereiten. Dabei dient die Schweizer Lebensmittelpyramide als Leitplanke. Bei Appetitmangel können kleine und regelmässige Mahlzeiten, über den Tag verteilt, Abhilfe schaffen.

Die Vorbeugung von Mangelernährung ist am erfolgreichsten, wenn sie auf verschiedenen Ebenen angegangen wird. Eine aktive und gesunde Lebensgestaltung mit regen sozialen Kontakten und Erlebnissen sowie regelmässige körperliche Aktivität wirken appetitanregend und ziehen eine bewusste und genussvolle Ernährung mit regelmässigen Mahlzeiten nach sich, die beste Grundlage für ein gesundes und nährstoffreiches Leben im Alter. In Gesellschaft machen Bewegung und Essen besonders viel Spass.

«Die wichtigste Mahlzeit ist das Frühstück.»



Wie viel Wasser braucht der Mensch?

Trinken ist in jedem Lebensalter unentbehrlich. Besonders im Seniorenalter sollten Sie auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr achten, da das Durstgefühl nachlässt.

Unser Körper braucht Wasser, um lebenswichtige Körperfunktionen ausführen zu können: Wasser ist Bestandteil aller Körperzellen und -flüssigkeiten. Es dient als Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe, Botenstoffe und Enzyme und wird bei der Ausscheidung von Endprodukten des Stoffwechsels benötigt. Zudem reguliert Wasser die Körpertemperatur.

So schützt zum Beispiel Schwitzen vor Überhitzung. Der Körper verliert täglich Wasser über Nieren, Darm, Haut und Atmung. Diese Verluste müssen wir durch regelmässiges Trinken ausgleichen.

Trinkplan (Beispiel)

Tageszeit	Getränk	Menge (in Liter)
Nach dem Aufstehen	1 Glas Wasser	0,2
Frühstück	2 Tassen Kaffee / schwarzer Tee	0,3
Vormittag	2 Gläser verdünnter Saft	0,4
Mittagessen	1 Glas Wasser	0,2
Nachmittag	2 Tassen ungesüsster Tee	0,3
Abend	1 Glas Wasser	0,2
		1,6

Veränderungen im Alter

Im Alter lässt der Wassergehalt des Körpers natürlicherweise nach: Während der Körper im Säuglingsalter zu 70 Prozent aus Wasser besteht, sind es im Alter nur noch 45 Prozent. Mit zunehmendem Alter nehmen das Durstgefühl und die Fähigkeit der Nieren, den Harn zu konzentrieren, ab. Das bedeutet, dass vergleichsweise mehr Flüssigkeit mit dem Harn verloren geht als bei jüngeren Menschen. Ein Wassermangel kann demnach schneller auftreten. Im Alter bedarf das Trinken daher besonderer Aufmerksamkeit. Dazu kommt, dass viele Seniorinnen und Senioren zu wenig trinken aus Angst, unterwegs oder nachts auf die Toilette zu müssen oder auch aufgrund alter Erziehungsregeln wie etwa «zum Essen trinkt man nichts».

Folgen des Wassermangels

Wassermangel kann zu Schwindel, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Verstopfung, eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit, Harnwegsinfekten, Erhöhung der Körpertemperatur und in schweren Fällen zu Verwirrheitszuständen, Kreislauf- und Nierenversagen führen. Hinweise, die auf einen Wassermangel hindeuten, sind dunkler Harn, ein trockener Mund oder trockene Schleimhäute.

1 bis 2 Liter pro Tag

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt jüngeren und älteren Erwachsenen, täglich mindestens 1 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Bei starkem Schwitzen, bei Fieber oder bei körperlicher Anstrengung, aber auch bei Durchfall und Erbrechen, steigt der Wasserverlust. Dementsprechend müssen Sie mehr trinken. Dabei sollten Sie nicht warten, bis der Durst sich meldet, denn dies ist schon ein Warnzeichen des Körpers, dass Flüssigkeit fehlt. Auch auf Vorrat zu trinken, macht wenig Sinn, denn der Körper kann zu viel Flüssigkeit nicht verarbeiten und scheidet diese daher rasch wieder aus. Trinken Sie daher regelmässig über den ganzen Tag verteilt ausreichend Wasser.

Süssgetränke und Kaffee

Limonaden, Fruchtsäfte und andere Süssgetränke enthalten viel Zucker und eignen sich deshalb nicht als Durstlöcher. Zum Genuss können diese Getränke aber in kleinen Mengen hin und wieder konsumiert werden. Ein massvoller Konsum von Kaffee und Schwarztee, das heisst nicht mehr als zwei bis drei Tassen pro Tag, kann zum Decken des täglichen Flüssigkeitsbedarfs beitragen. Auch gegen ein gelegentliches Glas Bier oder Wein ist nichts einzuwenden, wenn keine medizinischen Gründe dagegensprechen.



So trinken Sie genug – die besten Tipps

- **Trinkgewohnheiten aneignen, z.B. gleich nach dem Aufstehen oder immer nach dem Zähneputzen ein Glas Wasser trinken**
- **Trinkrituale einführen, z.B. den Nachmittagskaffee oder den 5-Uhr-Tee**
- **Bei Spaziergängen oder beim Stadtbummel ein Fläschchen Wasser mitnehmen**
- **Zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken**
- **Die Trinkration für den ganzen Tag an einer gut sichtbaren Stelle, z.B. auf dem Couchtisch oder in der Küche, bereitstellen**
- **Wenns immer noch vergessen geht: Wecker stellen!**
- **Vorsicht: Bei bestimmten Erkrankungen, wie einer schweren Herz- oder Niereninsuffizienz, ist Flüssigkeit nur in eingeschränkten Mengen erlaubt. Sprechen Sie in diesem Fall bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt**

Gesundes Körpergewicht im Alter

Ab mittlerem Alter, also je nach Definition ab dem 35. bis 45. Lebensjahr, nimmt bei den meisten das Körpergewicht zu – eine ganz normale und wichtige Veränderung.



Die Kalorienmenge, die wir brauchen, damit unser Körper funktioniert, hängt von verschiedenen Faktoren ab: So spielen Gewicht, Geschlecht und Alter, aber auch der Fettanteil und die Muskelmasse eine entscheidende Rolle. Mit zunehmendem Alter nehmen Muskel-, Knochenmasse und Wassergehalt ab, der Fettanteil nimmt dagegen zu. Durch die Abnahme der Muskelmasse nehmen auch der Energiegrundumsatz, also der Energieverbrauch in Ruhe, sowie der Energieumsatz bei Bewegung ab. Die Folge davon: Wenn wir gleich viel Essen wie früher, nehmen wir trotzdem zu.

Auf die Fitness kommt es an

Mit körperlicher Bewegung kann dem Muskelabbau entgegengewirkt werden. Das bewirkt nicht nur einen höheren Energieumsatz, sondern gibt unserem Körper auch mehr Kraft für Alltagsaktivitäten und schützt die Gelenke und Knochen vor Verschleiss und Verletzungen. Bauen Sie dazu

einfach mehr Bewegung in Ihren Alltag ein, nehmen Sie die Treppe, gehen Sie regelmässig spazieren oder wandern. Wer körperlich aktiv ist, kann auch mehr essen, ohne zuzunehmen. Neuere Studien zeigen, dass körperlich aktive Senioren mit leichtem Übergewicht länger leben als inaktive schlanke Altersgenossen. Die Trainierbarkeit des Körpers bleibt dabei bis ins hohe Alter erhalten. Dabei haben Neueinsteiger mit verhältnismässig wenig Aufwand die grössten Trainingseffekte und profitieren am meisten im Hinblick auf ihre Gesundheit.

Übergewicht im Alter

Im Seniorenalter ist es von Vorteil, wenn man leicht übergewichtig ist. Dadurch hat der Körper Reserven, wenn man krank wird. Massives Übergewicht sollte jedoch auch im Alter vermieden werden, um das Risiko für zahlreiche Krankheiten – wie z.B. Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Arthrose – nicht zu erhöhen. Eine Gewichtsreduktion bei Se-

niorinnen und Senioren ist also nur bei erheblichem Übergewicht oder medizinischer Indikation sinnvoll und sollte unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Untergewicht im hohen Alter

Im hohen Alter – ab dem 75. Lebensjahr – ist meist nicht Übergewicht, sondern Untergewicht das Problem. Untergewicht führt zu einer mangelhaften Versorgung des Körpers mit Eiweiss, Fetten, Kohlenhydraten sowie Vitaminen und Mineralstoffen. Dadurch verändern sich Haut und Haare, die Knochen können Mineralien verlieren, die Muskeln schwinden und die Organe können ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen. Für das Untergewicht gibt es verschiedene Gründe: Appetitlosigkeit, Kauprobleme, zehrende Krankheiten oder Operationen. Besonders eine Abnahme des Körpergewichts innerhalb weniger Wochen ist sehr ernst zu nehmen. Wenn Hosen oder Röcke deutlich zu weit werden, sollten Sie unbedingt Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufsuchen.

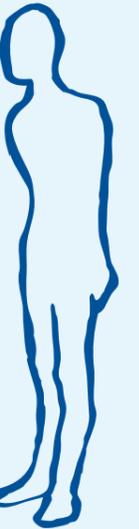
Tipps gegen Über- und Untergewicht

Übergewicht vermeiden

- Viel Gemüse und Obst essen
- Kalorienreiche Lebensmittel wie z.B. Cremetorte, Schokolade, fettreiche Käsesorten (Doppelrahm-/Rahmstufe) oder fettreiche Wurstsorten (z.B. Leberwurst, Lyoner) in Massen geniessen
- Alkoholische und zuckerreiche Getränke sparsam konsumieren
- Süsses in Massen ist erlaubt: am besten als Nachtisch. Lieber ein Stück Obstkuchen als ein Stück Buttercremetorte
- Bewegung steigert den Energieverbrauch und man kann mehr essen, ohne zuzunehmen

Untergewicht vermeiden

- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen
- Kleine Portionen für zwischendurch bereitstellen
- Mahlzeiten appetitlich anrichten
- Viel frische Kräuter und buntes Gemüse verwenden
- Medikamente können den Appetit beeinträchtigen. Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt um Rat
- Kaubeschwerden vorbeugen bzw. beheben: die Zähne / das Gebiss regelmässig von der Zahnärztin / vom Zahnarzt kontrollieren lassen
- Essen in Gesellschaft macht mehr Spass
- Spazieren an der frischen Luft regt den Appetit an



Körperliche Aktivität – das merke ich mir

- Vor der Aufnahme bzw. Steigerung einer sportlichen Aktivität ab dem 60. Lebensjahr ist ein ärztlicher Check wichtig
- Mindestempfehlung: 150 Minuten pro Woche, kann auch aufgeteilt werden, bei mittlerer Intensität (leicht beschleunigter Atem)
- Bewegung in den Alltag einbauen
- Ergänzendes Kraft- und Gleichgewichtstraining (unter Anleitung) ist für Seniorinnen und Senioren besonders zu empfehlen



Body-Mass-Index

Zur groben Einschätzung des Körpergewichts wird häufig der sogenannte BMI (Body-Mass-Index) beigezogen. Dabei soll ein hoher BMI-Wert auf Übergewicht und Fettleibigkeit hinweisen, ein niedriger BMI auf Untergewicht und Mangelernährung. Der BMI berechnet sich nach folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergrösse in m})^2}$$

Beispiel: Bei einer Person, die 1,75 m gross und 75 kg schwer ist, liegt der BMI demnach bei 24,5. Einen BMI-Rechner finden Sie z.B. im Internet auf www.sge-ssn.ch

Gesundes Körpergewicht?

Wo genau das gesunde Körpergewicht auf der BMI-Skala (Body-Mass-Index) liegt, ist in der Fachwelt umstritten, und klare Grenzen sind schwer zu ziehen.

In den gängigen Klassen gilt ein BMI unter 18,50 als Untergewicht. Ein BMI zwischen 18,50 und 24,99 gilt als normales Gewicht, zwischen 25,00 und 29,99 als Übergewicht und Werte über 30 gelten als erhebliches Übergewicht (Fettleibigkeit).

Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern. Es gilt mittlerweile als gesichert, dass im Seniorenalter ein leichtes Übergewicht sogar günstig für Ihre Gesundheit ist. Wenn Sie allerdings eine rasche Gewichtszu- oder -abnahme bemerken oder unsicher bezüglich Ihres Körpergewichts sind, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



Der Bauchumfang – eine sinnvolle Ergänzung zum BMI

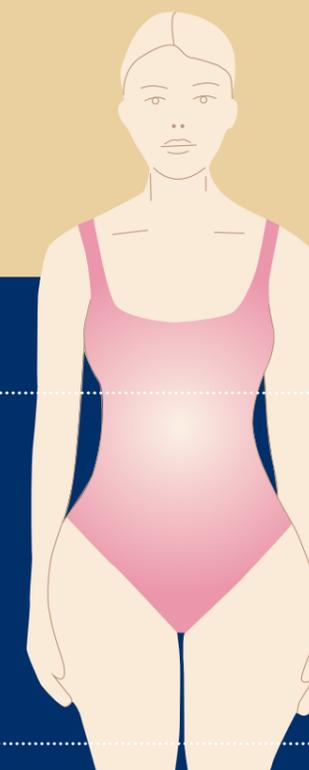
Wenn es um das gesundheitliche Risiko im Hinblick auf das Herz-Kreislauf-System geht, ist Übergewicht nicht gleich Übergewicht. Entscheidend ist, an welchen Stellen des Körpers das Fett liegt: So ist Bauchfett ein Risiko für das Herz-Kreislauf-System, wohingegen Fettansammlungen an den Oberschenkeln oder am Po sogar schützend auf das Herz-Kreislauf-System wirken können.

Die beiden Formen der Fettverteilung lassen sich mit der Form einer Birne und einem Apfel vergleichen. Eine Birne ist im unteren Bereich (hüftbetont) am dicksten, während sich beim Apfel der grösste Umfang in der Mitte (bauchbetont) befindet. Als Faustregel gilt: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist beim Apfeltyp höher als beim Birnentyp. Einen Hinweis kann die Messung des Bauchumfangs geben. Messen Sie diesen auf Höhe des Bauchnabels.

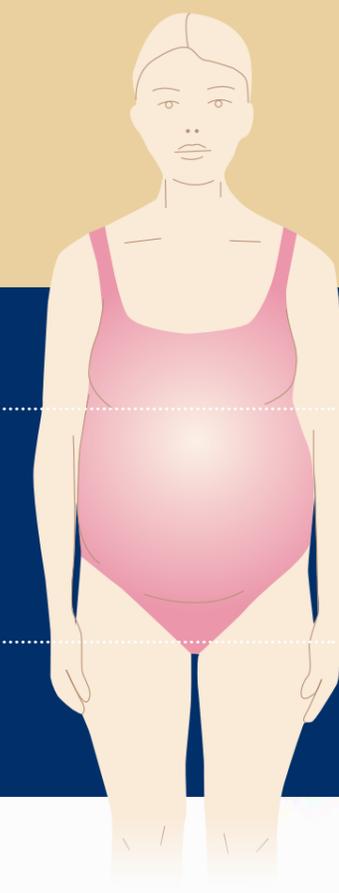
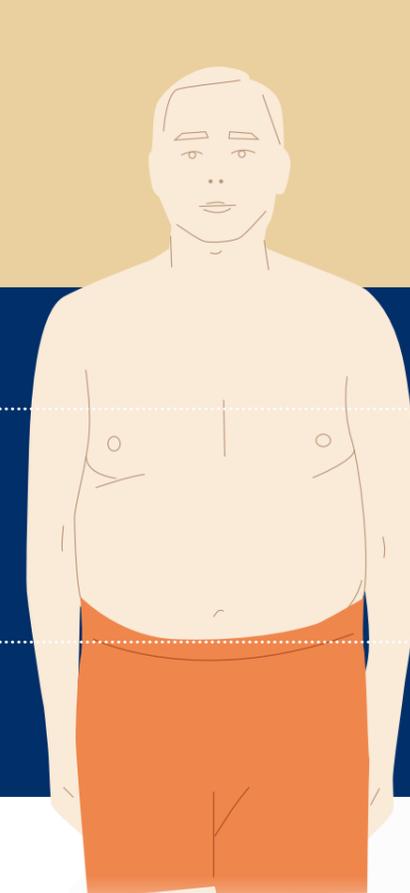
Bei Frauen gilt ein Bauchumfang über 88 cm, bei Männern über 102 cm als Risikofaktor.

Besprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, falls Ihr Bauchumfang zu hoch ist.

Birnenfigur

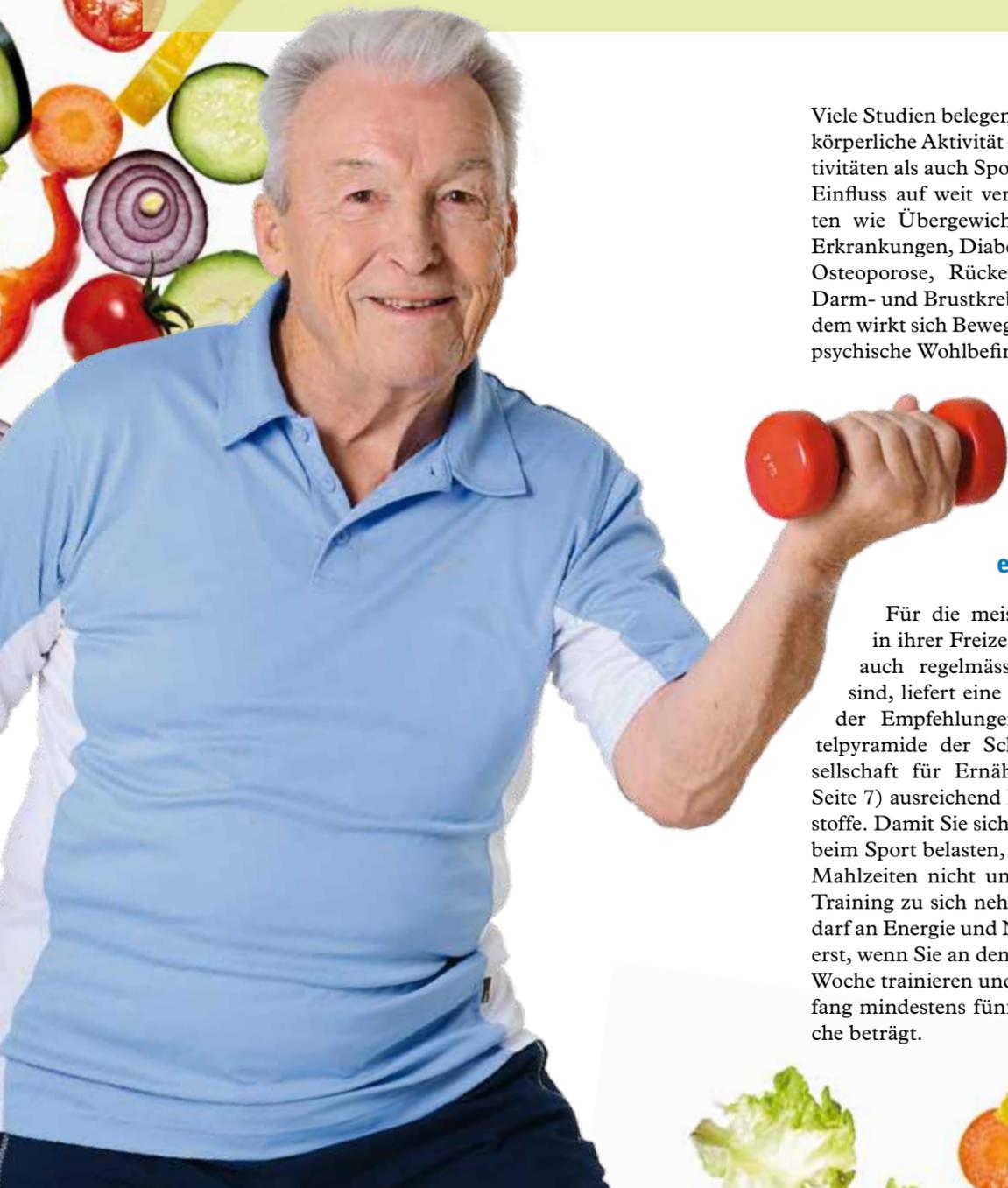


Apfelfigur



Ernährungs- und Trinkempfehlungen für sportlich Aktive

Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit stehen in engem Zusammenhang. Und Bewegung kennt keine Altersgrenze. Dabei ist Sport nicht nur gut für den Körper, auch Kopf und Gemüt werden gefordert und gefördert. Mit den folgenden Ernährungs- und Trinkempfehlungen sind Sie bestens dafür gerüstet.



Viele Studien belegen, dass regelmässige körperliche Aktivität – sowohl Alltagsaktivitäten als auch Sport – einen positiven Einfluss auf weit verbreitete Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Osteoporose, Rückenschmerzen sowie Darm- und Brustkrebs haben kann. Zudem wirkt sich Bewegung positiv auf das psychische Wohlbefinden aus.

Ernährungsempfehlungen

Für die meisten Personen, die in ihrer Freizeit gelegentlich oder auch regelmässig sportlich aktiv sind, liefert eine Ernährung gemäss der Empfehlungen der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE (siehe Seite 7) ausreichend Energie und Nährstoffe. Damit Sie sich aber nicht unnötig beim Sport belasten, sollten Sie schwere Mahlzeiten nicht unmittelbar vor dem Training zu sich nehmen. Ein Mehrbedarf an Energie und Nährstoffen besteht erst, wenn Sie an den meisten Tagen der Woche trainieren und der Trainingsumfang mindestens fünf Stunden pro Woche beträgt.

Flüssigkeitsverlust ausgleichen

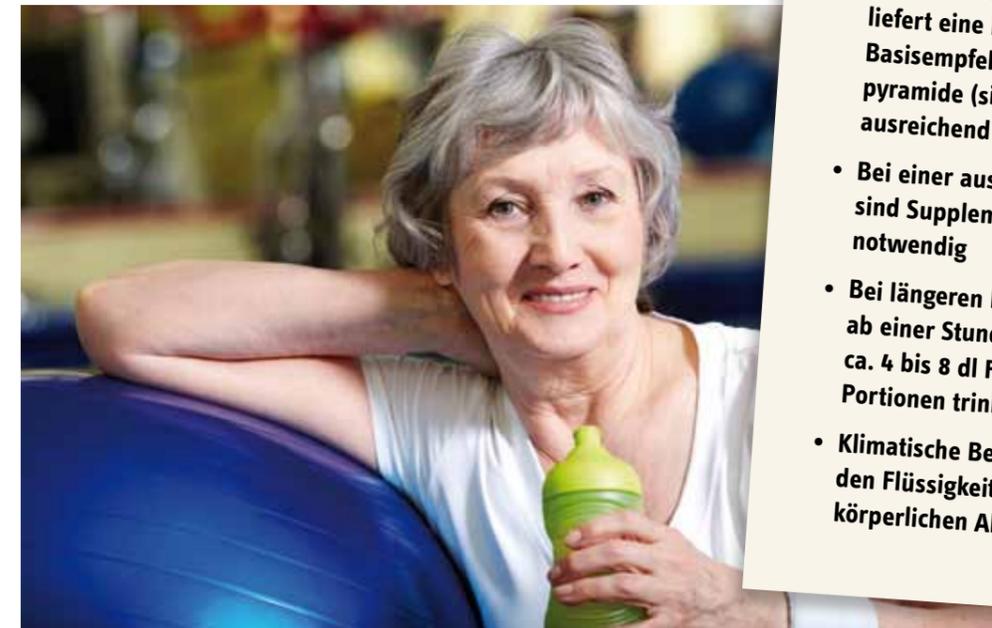
Damit wir beim Sport nicht überhitzen, schwitzen wir. Schwitzen hat dabei nichts mit einer schlechten Form zu tun, im Gegenteil: Wer gut ausdauertrainiert ist, kann auch gut schwitzen. Je intensiver der Sport, je höher die Umgebungstemperatur und je höher die Luftfeuchtigkeit ist, desto mehr schwitzen wir. Der Körper verliert dabei bei mittlerer Trainingsintensität (z.B. Walken) 0,5 bis 1 Liter Schweiß pro Stunde. Grundsätzlich gilt: Verlorene Mengen an Flüssigkeit sollten wieder zugeführt werden. Geeignete Getränke sind dabei Wasser oder Frucht- und Gemüsesäfte, mit Mineralwasser verdünnt (Verhältnis 1:3 bis 1:5). Spezielle Sportgetränke sind für Freizeitsportler nicht nötig.

Wussten Sie, dass ...

... wir über die Lunge Flüssigkeit verlieren? Bei milden Temperaturen und geringer körperlicher Aktivität etwa 0,3 Liter am Tag. Bei besonderen Bedingungen wie z.B. kalter, trockener Luft und ganztägiger intensiver körperlicher Aktivität (zum Beispiel beim Skilanglauf) kann dieser Verlust auf zwei bis drei Liter pro Tag ansteigen.

Das merke ich mir

- Bei normaler sportlicher Betätigung liefert eine Ernährung gemäss der Basisempfehlungen der Lebensmittelpyramide (siehe Seiten 6-7) ausreichend Energie und Nährstoffe
- Bei einer ausgewogenen Ernährung sind Supplemente in der Regel nicht notwendig
- Bei längeren körperlichen Aktivitäten ab einer Stunde: Pro Stunde Sport ca. 4 bis 8 dl Flüssigkeit in kleinen Portionen trinken
- Klimatische Bedingungen können den Flüssigkeitsbedarf zusätzlich zur körperlichen Aktivität erhöhen



Wann und wie viel trinken?

Bei kurzen Trainingseinheiten bis zu einer Stunde: Kaum Vorteile durch das Trinken, Sie können problemlos erst nach dem Sport trinken. Trinken Sie einfach, wenn Sie Durst oder einen trockenen Mund haben.

Bei Trainingseinheiten von mehr als einer Stunde mit mittlerer bis hoher Intensität oder bei warmen Temperaturen: Trinken Sie von Beginn an regelmässig in kleinen Mengen, zum Beispiel 1,5 bis 2 dl alle 15 Minuten (4 bis 8 dl pro Stunde). Mehr als 8 dl pro Stunde sind praktisch nie sinnvoll oder notwendig.



Zucker

Diabetes – eine chronische Stoffwechselstörung

Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt, ist eine chronische Stoffwechselstörung, bei welcher der Körper den in der Nahrung vorhandenen Zucker nicht verwerten kann. Das Insulin, das dafür sorgt, dass der Zucker in die Zellen gelangt, wird nicht mehr produziert (Typ-1-Diabetes) oder es hat keine ausreichende Wirkung an den Zellen (Typ-2-Diabetes).

Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Der Körper braucht Insulin, damit der Zucker vom Blut in die Zellen gelangen kann, wo er dann in Energie für den Körper umgewandelt wird. Bei einem Diabetiker ist dieser Vorgang gestört. Dadurch werden die Zellen unzureichend mit Zucker versorgt, während gleichzeitig der Zuckergehalt im Blut zu hoch ist.

Diabetes Typ 1

Die zwei häufigsten Formen sind Typ-1-Diabetes, der bei ca. 10 Prozent der Betroffenen auftritt, und Typ-2-Diabetes, der ca. 90 Prozent der Diabetiserkrankungen betrifft. Typ-1-Diabetes kommt häufiger bei Kindern und Jugendlichen vor und ist eine Autoimmunkrankheit: Die Zellen, die für die Insulinproduktion verantwortlich sind, werden vom Immunsystem des Körpers zerstört. Dadurch wird zu wenig oder gar kein Insulin mehr produziert. Der Zucker wird nicht mehr in die Zellen aufgenommen und die Neubildung und Abgabe von Zucker ins Blut durch die Leber wird nicht mehr gebremst. Zudem kann kein Körperfett mehr aufgebaut und in den Depots gehalten werden. Körperfett wird vermehrt abgebaut und als Fettsäuren ins Blut abgegeben. Das Blut übersäuert und viele Stoffwechselvorgänge im Körper werden beeinträchtigt. Es kommt zu



Erbrechen und Schwächegefühl bis zu Bewusstseinsverlust und Koma. Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen, Heilungsmöglichkeiten bestehen bisher noch nicht.

Diabetes Typ 2

Beim Diabetes mellitus Typ 2 wird Insulin zwar produziert, doch der Körper kann es nicht wirksam verwenden. Die Zelle erkennt das Hormon nicht richtig und somit kann der Zucker nicht in die Zelle transportiert werden – die Zellen sind unempfindlich auf Insulin (Insulinresistenz). Die frühere Bezeichnung «Altersdiabetes» ist heute nicht mehr zutreffend, da auch zunehmend junge, übergewichtige Menschen an einem Diabetes Typ 2 erkranken. Risikofak-

toren dieses Diabetes-Typs sind neben der genetischen Veranlagung und dem Alter vor allem Übergewicht, Bluthochdruck sowie Bewegungsmangel. Um die Insulinresistenz zu überwinden, produziert die Bauchspeicheldrüse zunächst mehr Insulin. Im Laufe der Jahre lässt die Insulinproduktion nach und die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse erschöpfen sich. In der Folge steigt der Blutzuckerspiegel. Der hohe Zuckergehalt schädigt die kleinen und grossen Blutgefässe und die Nerven. Folgeschäden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schäden an Augen, Nieren und Nerven treten insbesondere bei längerfristig unbehandeltem oder schlecht eingestelltem Diabetes auf.

Ernährung bei Diabetes

- Pro Tag 3 Hauptmahlzeiten und 1 bis 3 Zwischenmahlzeiten (passend zur Therapie)
- Zu jeder Hauptmahlzeit eine Beilage mit Kohlenhydraten (Brot, Teigwaren)
- Kohlenhydratmenge an Therapie anpassen
- Vollkornprodukte bevorzugen
- Kohlenhydrate möglichst in fester Form (Frucht statt Fruchtsaft)
- Hauptmahlzeit mit eiweissreichen Lebensmitteln ergänzen (Fisch, Fleisch, Käse)
- Mittags und abends Gemüse und/oder Salat essen
- Zurückhaltung bei Fett (z.B. Wurst)
- Genügend trinken (ungezuckert, mindestens 1,5 Liter täglich)
- Wenig Alkohol (max. 1 Glas am Tag), zur Mahlzeit
- Süssigkeiten direkt nach der Mahlzeit als Dessert
- Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten (Arzt, Ernährungs-, Diabetesberatung)



Warnzeichen bei Diabetes

Typ 1

- Grosser Durst
- Übermässiges Wasserlassen
- Starke Gewichtsverluste
- Müdigkeit



Typ 2

- Über Jahre hinweg keine fassbaren Symptome
- Es können unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Schwäche, Sehstörungen und Neigung zu Infekten auftreten
- Die Diagnose wird oftmals erst nach Jahren und durch Zufall gestellt

Behandlung Typ-2-Diabetes

Bei Typ-2-Diabetes kann die Insulinresistenz unter anderem durch Gewichtsabnahme und regelmässige Bewegung verringert werden. Etwa die Hälfte aller neu diagnostizierten Patienten erreicht mit einer Gewichtsabnahme von 10kg wieder einen normalen Blutzucker. Nach aktuellen Studien sind mindestens 3 Mal pro Woche 30 Minuten leicht anstrengende Bewegung notwendig, um die Stoffwechselvorgänge positiv zu beeinflussen. Lassen sich die erhöhten Blutzuckerwerte mit diesen Massnahmen nicht normalisieren, werden vom Arzt blutzuckerregulierende Medikamente verschrieben.

Weitere Informationen

Diabetes-Gesellschaft GL – GR – FL
Steinbockstrasse 2
7001 Chur
Telefon 081 253 50 40
www.dggr.ch





Diagnose Diabetes Typ 2: Ich achte wieder mehr auf mich.

Pia Brunner (54) ist Fachfrau Betreuung Kinderbereich in der Kita Wigwam in Chur. Sie erhielt die Diagnose Diabetes Typ 2 eher zufällig. Wie es ihr mit der Erkrankung geht und was sich seitdem in ihrem Leben geändert hat, erzählt sie uns im Interview.

Frau Brunner, Sie haben kürzlich die Diagnose Diabetes Typ 2 erhalten. Wie haben Sie gemerkt, dass etwas nicht stimmt?

Ich war häufig müde und gereizt. Nach einer Ausbildung vor zwei Jahren fühlte ich mich auch über längere Zeit weniger leistungsfähig, mir war häufiger schwindelig, ich hatte Gelenkschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden. Auch die Lust an der Bewegung und am Sport hatte nachgelassen. Im

letzten Oktober kamen dann noch starke Schmerzen im Gesicht am Trigemiusnerv hinzu. Aus diesem Grund wurde auch ein umfassender Check-up gemacht, und mir wurde die Diagnose Diabetes Typ 2 gestellt.

Was hat die Diagnose bei Ihnen ausgelöst?

Ich habe vieles hinter meinen Beschwerden vermutet, aber nicht Diabetes Typ 2. Ich war sehr überrascht. Ich bin sport-

lich, nicht übergewichtig und ernähre mich gesund. Aber Diabetes Typ 2 kann erblich bedingt sein, und meine Mutter war auch betroffen. Deshalb habe ich meine Kinder, obwohl sie noch jung sind, zur Vorsorgeuntersuchung geschickt. Sie sind noch nicht betroffen, aber je früher man Diabetes erkennt, desto besser kann er behandelt werden, und es gibt weniger Folgeschäden.

Was verändert sich im Körper bei Diabetes Typ 2?

Die Bauchspeicheldrüse produziert zu wenig vom Stoffwechselformon Insulin. Der Zucker im Blut kann dadurch nicht mehr in die Zellen gelangen, und der Blutzuckerspiegel ist erhöht. Langfristig können dadurch Folgeerkrankungen entstehen.

Diabetes mellitus ist ein Oberbegriff für verschiedenen Störungen im Zuckerhaushalt, daher auch umgangssprachlich der Begriff «Zuckerkrankheit». Diabetes Typ 2 wird häufig als Alterszucker bezeichnet, aber inzwischen sind Menschen ab vierzig Jahren betroffen.

Welche Schritte haben Sie als Nächstes unternommen?

Meine Ärztin hat mich zunächst einmal beruhigt. Ich muss vor derhand keine Medikamente nehmen, sondern ich versuche mit Ernährung und Bewegung gegenzusteuern. Ich habe mir Literatur besorgt und Informationen im Internet gesucht. Bei meinem letzten Arzttermin im Februar waren meine Werte schon wieder auf Normalniveau gesunken, das spornt mich an, weiter auf meine Ernährung und viel Bewegung zu achten.



Welchen Einfluss hat der Diabetes auf Ihre Lebensgestaltung?

Ich setze mich schon aus beruflichen Gründen viel mit gesunder Ernährung auseinander, das habe ich jetzt noch stärker im Blick. Ansonsten bin nach wie vor sehr aktiv. Meine Familie unterstützt mich dabei und profitiert nebenbei auch von der noch gesünderen Ernährung.

Was müssen Sie bei der Ernährung alles beachten?

Ich habe Süßigkeiten reduziert und auch Kohlehydrate, da diese viel Stärke enthalten und den Blutzuckerspiegel erhöhen. Ausserdem verzichte ich auf Fruchtsäfte. Ich esse ansonsten alles, aber mit Mass. Ich achte beim Einkaufen noch mehr darauf, viele frische Produkte wie Obst und Gemüse einzukaufen.

Was hat sich sonst noch an Ihrem Lebensstil verändert?

Ich stehe jetzt etwas früher auf und nehme mir Zeit für ein gesundes Frühstück. Da war ich vorher etwas bequem, es musste einfach schnell gehen. Ausserdem bewege ich mich noch mehr als vorher, obwohl ich schon vor der Diagnose einen sehr aktiven Lebensstil hatte – von Walking über Aquafit und Turnen bis hin zu Fitness.

Worauf sollten Sie ausserdem achten?

Ich versuche, Stress zu reduzieren, mir bewusst Auszeiten zu nehmen und genügend zu schlafen. Insgesamt achte ich mehr auf mich. Meinen Blutdruck kontrolliere ich auch regelmässig.

Wie verändert sich die Krankheit im Laufe der Zeit?

Der Diabetes Typ 2 beginnt meist schleichend und wird oft erst spät erkannt. Der Diabetes

«Ich kann mit einem bewussten und gesunden Lebensstil gegensteuern.»

Typ 2 kann aber über lange Zeit hinweg durch eine angepasste Ernährung und regelmässige Bewegung behandelt werden. Später wird die Therapie durch Medikamente und/oder Insulininjektionen ergänzt. Das Auftreten von Folgeerkrankungen wie Herzerkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch Nierenschäden hängt von der Stoffwechseleinstellung ab. Je besser man eingestellt ist, desto später und seltener treten Folgeerkrankungen auf. Ich bin der Erkrankung nicht ausgeliefert und kann mit einem bewussten und gesunden Lebensstil gegensteuern.

Interview: Britta Kaula

Facts zu Diabetes

- In der Schweiz leiden schätzungsweise 500 000 Personen an Diabetes, davon haben rund 40 000 Typ-1-Diabetes
- Weltweit: 366 Millionen Menschen mit Diabetes, das sind 8,3% der Weltbevölkerung
- Ab dem 40. Altersjahr steigt das Risiko, an Diabetes zu erkranken
- Die meisten Patienten sind zwischen 40 und 59 Jahre alt
- Die Hälfte aller Patienten weiss nicht, dass sie an Diabetes erkrankt ist

Richtig einkaufen, gesund essen

Wer sich gesund und preisbewusst ernähren will, muss nicht nur darauf achten, was im Einkaufskorb landet, sondern auch darauf, wie die Lebensmittel gelagert werden. Und richtig einkaufen beginnt bereits bei der Planung.

Was koche ich heute? Diese Frage stellen wir uns jeden Tag aufs Neue. Empfehlenswert ist es daher, für die gesamte Woche einen Speiseplan zu erstellen. Lassen Sie sich dabei durch Kochbücher, Ihre Lieblingsgerichte oder durch Internet-Kochportale inspirieren. Werfen Sie zudem einen Blick auf Ihre Vorräte: Welche Lebensmittel müssen aufgebraucht werden und sollten daher in den Speiseplan aufgenommen werden? Achten Sie auch darauf, welche Produkte gerade Saison haben (siehe Saisonkalender auf den Seiten 30–31).

Einkaufsliste schreiben

Ist der Wochenplan erstellt, können Sie die Einkaufsliste verfassen. Mit einer Einkaufsliste sparen Sie nicht nur Zeit, sondern auch Geld, da auf diese Weise Spontankäufe vermieden werden. Fassen Sie dabei Produkte in Gruppen zusammen, so wie Sie diese im Laden antreffen – zum Beispiel Gemüse, Tiefkühlprodukte oder Getränke. Befestigen Sie den Zettel an einem gut sichtbaren Ort, so ist dieser schnell griffbereit, falls Ihnen etwas einfällt, das Sie ergänzen wollen.

Lebensmittelvorrat

Haltbare Lebensmittel im Vorratsschrank

- Teigwaren, Reis, Haferflocken, Mehl, Zwieback
- Konserven
- Eingemachtes
- Salz, Gewürze, Bouillon, Essig und Öl, Senf
- UHT-Milch
- Zucker, Honig, Konfitüre
- Tee, Kaffee

Tiefkühlprodukte

- Gemüse, Fisch, Fleisch

Ergänzende Nahrungsmittel im Kühlschrank

- Gemüse, Eier, Joghurt, Käse, Butter

Vorrat anlegen

Es ist nützlich, sich einen Vorrat an haltbaren Lebensmitteln anzulegen. So können Sie Ihre Mahlzeiten abwechslungsreich und spontan gestalten und sind auch für überraschenden Besuch bestens vorbereitet. Doch auch bei haltbaren Lebensmitteln sollten Sie regelmässig deren Haltbarkeit und Qualität überprüfen.

Beim Einkauf beachten

Kaufen Sie immer erst die allgemeinen Einkäufe und erst zum Schluss gekühlte und tiefgekühlte Produkte. Lesen Sie die Informationen zur Aufbewahrung wie Ort, Temperatur und Haltbarkeitsdauer auf der Verpackung genau durch. Lebensmittel mit dem Vermerk «mindestens haltbar bis» sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch essbar. Je länger das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, desto stärker sind die Abweichungen von der ursprünglichen Qualität. Sollte das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen sein, schauen Sie sich das Produkt genau an und riechen Sie daran. Es gibt aber auch Lebensmittel mit dem Aufdruck «zu verbrauchen bis». Bei diesen Produkten ist die gekühlte Lagerung ein Muss. Nach Ablauf des Datums sollten Sie das Produkt nicht mehr verzehren. Beschädigte, geöffnete oder stark angelaufene Verpackungen sollten Sie nicht kaufen, denn dies sind Hinweise darauf, dass die Kühlkette unterbrochen wurde.



Beim Einkauf die Nahrungsmittel genau anschauen

Rindfleisch

Frisches Rindfleisch hat feine Fleischfasern und ist kräftig rot. Das Fett ist weiss.



Schweinefleisch

Frisches Schweinefleisch ist kräftig rosarot, nicht dunkelrot oder blass rosa.

Frischer Fisch

Frischer Fisch ist überzogen mit einer klaren Schleimschicht und stinkt nicht. Die Augen sind klar und die Kiemen sind glänzend rot.



Obst und Gemüse

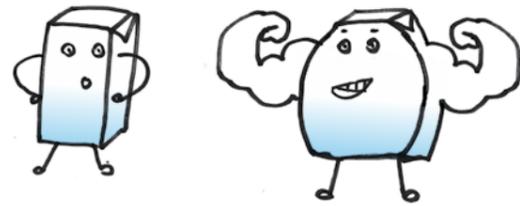
Obst und Gemüse müssen frisch und knackig aussehen. Es sollten keine Druckstellen, verwelkte Blätter, Schimmel, braune Ränder oder verholzte Schnittflächen vorhanden sein. Am besten Obst und Gemüse nach Saison kaufen und regionale Ware bevorzugen.

Tiefkühlprodukte

Zusammengefrorene Klumpen (z.B. Reisgerichte) oder «Schnee» in der Packung sind ein Hinweis auf eine unterbrochene Kühlkette. Gefrierbrand erkennt man an grauen Flecken (z.B. Torten, Fleisch). Die Tiefkühlware muss unter der «Stapelgrenze» – Markierung, bis wo das Kühlgerät gefüllt werden darf – liegen.



Richtig einkaufen, gesund essen



Verpackungen vergleichen

Um beim Einkaufen Geld zu sparen, sollten Sie die Preise der einzelnen Produkte und Hersteller untereinander vergleichen. Vergleichen Sie dabei die Grundpreisangaben pro Kilo, Liter oder 100 Gramm. Lassen Sie sich nicht von Verpackungen in die Irre führen: Verpackungen von Konkurrenzprodukten sind zwar oft gleich gross, nicht immer ist aber auch gleich viel Inhalt drin. Günstigere Produkte finden Sie oft unten oder ganz oben im Regal, denn auf Augenhöhe sind meist die teureren Produkte ausgestellt. Und seien Sie wachsam bei Sonderangeboten, denn nicht immer verbirgt sich dahinter auch tatsächlich ein Schnäppchen.

Das merke ich mir

- Grundstock an Nahrungsmitteln anlegen und regelmässig überprüfen
- Einkaufszettel (Einkauf planen)
- Reihenfolge des Einkaufs (Gekühltes/ Gefrorenes am Schluss)
- Verpackungen studieren und vergleichen
- Frische Lebensmittel begutachten
- Lebensmittel angemessen transportieren und lagern

Tipps für den umwelt- und verantwortungsbewussten Einkauf

- Benutzen Sie wiederverwendbare Taschen oder Papiersäcke
- Bevorzugen Sie Produkte in recycelbaren oder biologisch abbaubaren Verpackungen
- Bevorzugen Sie frische Lebensmittel im Offenverkauf
- Wählen Sie Lebensmittel aus fairem Handel
- Bevorzugen Sie Lebensmittel aus der Region
- Kein täglicher Fleischkonsum



Lebensmittel transportieren

Fleisch, Geflügel und Fisch sollten einzeln in Plastiksäcken verpackt sein. Stellen Sie sicher, dass auslaufender Saft nicht mit Lebensmitteln in Berührung kommt, die roh gegessen werden. Früchte, Gemüse und Eier so einpacken und transportieren, dass sie nicht beschädigt werden. Tiefkühlprodukte transportieren Sie am besten in Isoliertaschen. Packen Sie gekühlte und gefrorene Produkte zu Hause sofort aus und legen Sie diese in den Kühlschrank bzw. Tiefkühler.

Lagerung von Früchten und Gemüse

Obst und Gemüse kaufen Sie am besten nicht auf Vorrat, sondern frisch und reif. Dann schmecken sie am besten. Einige Früchtesorten reifen auch nach der Ernte noch nach, am besten bei Zimmertemperatur. Nachreifende Früchte sind zum Beispiel Avocados, Tomaten, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Nektarinen, Aprikosen, Pfirsich, Bananen, Kiwis oder Heidelbeeren. Gewisse Gemüse und Früchte sind kälteempfindlich, diese sollten Sie besser bei Raumtemperatur lagern. Dies sind vor allem Früchte aus südlichen Ländern wie z.B. Ananas, Mango, Papaya, Passionsfrucht, Avocados, Bananen, Zitronen, Orangen, Grapefruits, Mandarinen und Melonen sowie Gemüse wie Auberginen, Salatgurken, Kürbis, Peperoni, Tomaten, Zucchini und Kartoffeln.

Kühlschrank: Was gehört wohin?

Da Kühlschränke unterschiedliche Temperaturzonen haben und Nahrungsmittel unterschiedlich stark gekühlt werden müssen, sollten Sie den Kühlschrank mit System einräumen:



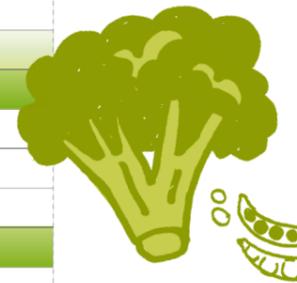
Saisonkalender: Obst und Gemüse

Der Saisonkalender zeigt Ihnen an, wann die jeweiligen Produkte in der Schweiz und in angrenzenden Regionen geerntet und gelagert werden. Beachten Sie, dass während der angegebenen Saison regionale Unterschiede möglich sind.

Obst	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel (Frühsorten)												
Äpfel (Herbstsorten)												
Äpfel (Lagersorten)												
Aprikosen												
Baumnüsse												
Birnen (Frühsorten)												
Birnen (Herbstsorten)												
Birnen (Lagersorten)												
Brombeeren												
Cassis												
Erdbeeren												
Feigen												
Hagebutten												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Kiwis												
Marroni												
Mirabellen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Preiselbeeren												
Quitten												
Sauerkirschen												
Stachelbeeren												
Trauben												
Zwetschgen												



Gemüse	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Aubergine												
Bärlauch												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Erbsen												
Federkohl												
Fenchel												
Frühkartoffeln												
Gurken												
Kabis												
Kartoffeln												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Krautstiel												
Kresse												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Lollo												
Mais												
Nüsslisalat												
Pastinaken												
Peperoni												
Petersilie												
Radieschen												
Randen												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rüebli												
Rucola												
Schnittlauch												
Schwarzwurzel												
Spargel												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Topinambur												
Wirz												
Zucchini												
Zwiebeln												



«Unser Mittagstisch ist zu einem wichtigen Treffpunkt geworden.»

Mit einem warmen, herzlichen «Bien di!» werden die Gäste beim Mittagstisch in Sedrun begrüsst. Was das Angebot genau umfasst und wie es bei den Gästen ankommt, erzählen uns Bernadetta Cathomen (66), Initiantin vom Mittagstisch Sedrun, und Silvio Albin (64), Leiter Koordinationsstelle Gesundheitswesen Region Surselva von Pro Senectute Graubünden, im Interview.



Rund fünfzig Gäste geniessen das gemeinsame Essen beim Mittagstisch Sedrun.



Bernadetta Cathomen und Silvio Albin freuen sich, dass der Mittagstisch Sedrun so gut ankommt bei den Gästen.

Frau Cathomen, wie ist der Mittagstisch in Sedrun entstanden?

Vor meiner Pensionierung habe ich in der Cafeteria im Seniorenheim gearbeitet, und die Arbeit hat mir viel Freude gemacht. Im «Fegl Uffizial» habe ich immer mal wieder Ankündigungen für einen Mittagstisch gesehen, aber nie für unsere Gemeinde. Ich habe immer gedacht, das würde ich gerne mal machen. Als ich dann pensioniert war, habe ich Silvio Albin von Pro Senectute Region Surselva angesprochen, und es bestand von seiner Seite grosses Interesse an einem Mittagstisch in Sedrun.

Ich habe dann ein Restaurant gesucht, wo wir den Mittagstisch durchführen können. Wir sind seit Beginn im «Bahnhofbuffet» in Sedrun, und die Zusammenarbeit ist sehr gut. Die Gäste vom Mittagstisch fühlen sich wohl hier.

Seit wann gibt es den Mittagstisch Sedrun, und wie ist die Resonanz darauf?

Ich habe etwas Werbung gemacht in unserem «La Tuatchina». Der erste Mittagstisch war dann im November 2013. Die Resonanz war überwältigend. Gleich beim ersten Mal hatten wir über vierzig Gäste.

«Die Resonanz ist überwältigend.»

Mittlerweile muss man sich früh genug anmelden, denn die fünfzig Plätze sind schnell vergeben. Der Mittagstisch ist inzwischen sehr beliebt und in Sedrun und Umgebung zu einem festen Termin geworden.

Warum engagieren Sie sich für den Mittagstisch?

Wir haben hier in Sedrun nicht so viele Angebote für ältere

Menschen. Die Wege sind weit, und man kann vor allem im Winter nicht viel unternehmen, deshalb engagiere ich mich für den Mittagstisch. Die Leute freuen sich, geniessen das Essen und halten einen Schwatz. Das ist für jeden wichtig, nicht nur für ältere Menschen. Wir haben einen wichtigen Treffpunkt und unternehmen etwas gemeinsam, das ist auch für das Leben in der Gemeinde wichtig.

Was genau wird beim Mittagstisch angeboten?

Es gibt immer ein anderes Menü. Ich bespreche das Essen vorher mit dem Restaurant.





Foto: Yvonne Bollhalder

auch Menschen zum Mittagstisch kommen, die nicht mehr so mobil sind.

Herr Albin, warum engagiert sich Pro Senectute für die Mittagstische?

Der Mittagstisch hat eine wichtige soziale Funktion in den Gemeinden. Er ist ein gesellschaftlicher Anlass, bei dem es um das Essen geht, aber eben auch um das gemeinsame Erlebnis und die Gemeinschaft. Vor allem für alleinstehende und verwitwete Menschen bietet der Mittagstisch auch Austausch unter Gleichaltrigen. Wir fördern so die im Alter so wichtigen sozialen Kontakte und beugen damit auch der Vereinsamung und Isolation von älteren Menschen vor. Meist sitzen die Gäste auch nach dem Essen noch zusammen und spielen. Sie jassen oder spielen Troccas und geniessen gemeinsame Stunden.

zur Prävention im Alter an. Alle Informationen gibt es in unserem halbjährlich erscheinenden Kurs- und Veranstaltungsprogramm, auf unserer Website oder bei unserer Geschäftsstelle Chur und in den regionalen Beratungsstellen.

Interview: Britta Kaula

Weitere Informationen

Pro Senectute Graubünden
Alexanderstrasse 2
7000 Chur
Telefon 081 252 75 83
www.gr.pro-senectute.ch



Heute bieten wir einen feinen Salat als Vorspeise an, Polenta mit Fleischvogel als Hauptspeise und als Dessert Apfelstrudel mit Vanillesauce. Dafür zahlt der Gast inklusive Wasser zwanzig Franken.

Wen sprechen Sie mit Ihrem Angebot an?

Wir laden alle Menschen ab sechzig Jahren in Sedrun und Umgebung zu unserem Mittagstisch ein. Manche leben alleine und freuen sich auf das Essen in Gesellschaft. Es kommen aber auch Ehepaare, die einfach mal nicht kochen und etwas Abwechslung möchten. Wir freuen uns über jeden Gast, und ich begrüsse jeden persönlich. Mir ist es wichtig, dass die Menschen sich als Gast fühlen bei unserem Mittagstisch.

Was macht man, wenn man kein Auto hat oder die Postautostation schwer erreichbar ist?

Bei der Anmeldung frage ich nach, ob eine Mitfahrgelegenheit benötigt wird. Einige Gäste haben sich bereit erklärt, andere mitzunehmen, und das koordiniere ich dann. Ausserdem bieten wir einen freiwilligen Fahrdienst an. Das hat mein Mann übernommen. Er holt die Gäste ab und bringt sie dann auch wieder nach Hause. So können

Gibt es weitere Mittagstische in der Region Surselva?

Derzeit bieten wir in der Surselva in zehn Gemeinden Mittagstische an. Insgesamt engagieren sich dafür ungefähr zwanzig Freiwillige, die wichtige Arbeit leisten und damit vieles erst möglich machen. Die Mittagstische finden in der Regel einmal im Monat statt. In Ilanz bieten wir jede Woche einen Mittagstisch an.

Gibt es ergänzende Angebote für ältere Menschen, und wenn ja, wie erhält man Informationen dazu?

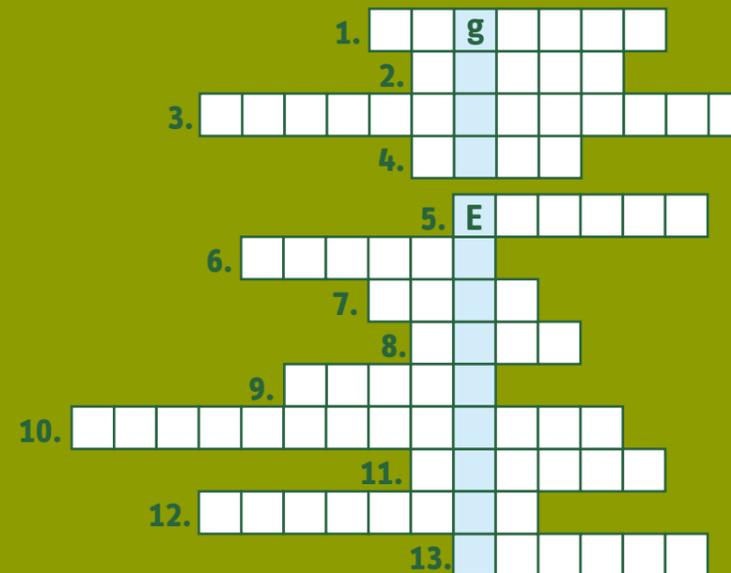
Die Mittagstische sind nur ein Teil des Angebots von Pro Senectute für ältere Menschen. In vielen Ortschaften Graubündens treffen sich Menschen ab sechzig Jahren regelmässig, um miteinander zu essen, zu spielen und vieles mehr. Pro Senectute Graubünden bietet ausserdem ein umfangreiches Kurs- und Veranstaltungsprogramm für Seniorinnen und Senioren zur Förderung der Gesundheit und

Buchtip

«Pflege kann nur gut gehen, wenn es den Pflegenden selbst gut geht». Pro Senectute Graubünden nimmt diese Erkenntnis aus der Pflegewissenschaft ernst und stellt im neu aufgelegten Handbuch «Ältere Angehörige betreuen und pflegen – ein Handbuch für Graubünden», betreuende und pflegende Angehörige und ihre Anliegen in den Vordergrund.

Das Handbuch können Sie kostenlos bei Pro Senectute Graubünden bestellen oder herunterladen über www.gr.pro-senectute.ch

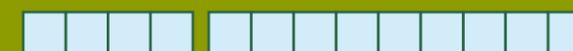
Das grosse Ernährungsrätsel



1. So oft sollten Sie Obst und Gemüse essen:
2. Das ist ein Milchprodukt:
3. So heissen die Nährstoffe, die nur schlecht verdaut werden können:
4. Im «Fast Food» steckt sehr viel davon:
5. In Hülsenfrüchten steckt eine Menge davon:
6. Das ist der beste Durstlöcher:
7. So viele Portionen Obst und Gemüse sollten Sie pro Tag essen:
8. Das wird aus Milch gemacht:
9. Eine sehr gesunde weisse Flüssigkeit, jedoch kein Durstlöcher:
10. Brot und Kartoffeln liefern sehr viele davon:
11. Das ist ein tierisches Fett:
12. Sie sorgen dafür, dass Sie gesund bleiben:
13. So ist ausgewogene Ernährung:

Bei diesem Rätsel sind Umlaute «ä, ö, ü» erlaubt.

Wenn Sie die Begriffe richtig eintragen, erhalten Sie senkrecht die Lösung:



Die Auflösung der Rätsel sind ab 10. Juni 2015 auf unserer Website aufgeschaltet: www.graubünden-bewegt.ch

Worträtsel Gemüse

Suchen Sie folgende Gemüsesorten:

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| Kürbis | Tomate | Karotte |
| Zucchini | Aubergine | Gurke |
| Blumenkohl | Meerrettich | Paprika |
| Brokkoli | Kartoffel | Pfefferoni |
| Rotkraut | Sellerie | Rosenkohl |

- | | |
|-----------|------------|
| Bohne | Rote Beete |
| Baerlauch | Radischen |
| Knoblauch | Spinat |
| Erbse | Zwiebel |
| Linse | Kopfsalat |



M N L B V C X Y S K J H G F D S
A K U E R B I S P O I U Z P T R
E T E E B E T O R R E W Q A Y X
C V B N L E N M A T P S D P F G
G H M J U K I L Q U F W E R R T
T Z U E M I O W Q A E A Y I W S
X E D C E R F V Z R F K R K F V
T G B Z N R H N U K F J R A M I
I L O K K O R B K T E L A U D F
E G L H O K N E S O R J D K G K
Q R D F H O K Y T R O N I A Q B
W P B G L P N P G T N Z E R A G
E A H S E F O O S S I U S T Y T
R S J N E S B E F H S C C O X R
T T H C U A L R E A B C H F S Z
Z O K N V L A I D U F H E F E H
B M L B E A U B E R G I N E R N
U A M R C T C U N E S N I L F M
I T I V X X H Z T A N I P S V J
O E T T O R A K D M N B V C X Y

Gewinnen Sie

Salute! verlost einen original Scarnuz Grischun. Senden Sie Ihre Lösung vom «grossen Ernährungsrätsel» bis 8. Juni 2015 an gf@san.gr.ch und mit etwas Glück verwöhnen wir Sie mit Köstlichkeiten aus Graubünden.

Salute!

Unterstützung von Gesundheit und Lebensqualität
ab dem 55. Lebensjahr

Kurse und Kontakte

Alzheimervereinigung Graubünden

Sie kümmert sich um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Mit dem Alzheimer-Telefon, mit Öffentlichkeitsarbeit, und über die Mitarbeit in Fachgruppen setzt sie sich für Angebote für demenzkranke Menschen ein.

www.alz.ch.gr

Bündner Kantonalverband der Senioren

Er fördert die Lebensqualität und Würde der Mitglieder sowie die Wahrung ihrer wirtschaftlichen, sozialpolitischen und gesellschaftlichen Interessen. Er bietet Veranstaltungen über Altersfragen, für die Geselligkeit und die Gemeinschaftspflege an.

www.buendnersenioren.ch

Diabetes-Gesellschaft GL – GR – FL

Sie fördert die Erhaltung von Lebensqualität und Eigenständigkeit im Umgang mit dem Diabetes mellitus. Sie bietet Aufklärung zur Verhütung von krankheitsbedingten Spätfolgen und unterstützt mit Betroffenen und Hausärzten die Behandlung.

www.dggr.ch

Envista

Das vielfältige Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Graubünden: Bildung, Kultur, Sport und Geselliges.

www.gr.pro-senectute.ch

Pro Senectute Graubünden

Pro Senectute ist das Kompetenzzentrum zu Alter und Altern und verfolgt das Ziel, das Wohl der älteren Menschen im Kanton Graubünden zu erhalten und zu fördern.

www.gr.pro-senectute.ch

Spitex – Hilfe und Pflege zu Hause

Bietet alle Leistungen an, die es ermöglichen, bei Krankheit, Unfall, Rekonvaleszenz oder Altersbeschwerden das Leben zu Hause weiterzuführen.

www.spitexgr.ch

Wegweiser Alter Graubünden

Das Informationsportal des Kantons Graubünden zu Pflege, Betreuung, Wohnen und Lebensgestaltung im Alter.

www.alter.gr.ch

Herausgeber und Kontakt

Gesundheitsamt Graubünden
Hofgraben 5, 7001 Chur
Telefon 081 257 64 00
gf@san.gr.ch
www.graubünden-bewegt.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

graubünden-bewegt.ch

Partner



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Präventiv- und Sozialmedizin



In Zusammenarbeit
mit Kantonen



Alzheimervereinigung Sektion Graubünden

