

Fit im Alter – Mehr Freude am Essen am 26. November 2011

Workshop C: Geschmack wecken, Veränderungen bewirken, bei alleinlebenden Senioren

Frau Diplom-Ökotrophologin Ute Hantelmann ist bei der Verbraucherzentrale Hamburg als Ernährungsberaterin tätig. Sie ist Koordinatorin für das Projekt „Fit im Alter“, das für alleinlebende, selbstständige und selbstverantwortliche Senioren ins Leben gerufen wurde.

Fit im Alter – gesund essen, besser leben

Wunsch und Wirklichkeit klaffen heutzutage weit auseinander. Fast alle haben den Wunsch alt zu werden und dabei lange fit und aktiv zu bleiben. Doch in Wirklichkeit gibt es eher einen Trend zu einem Lebensstil, der Übergewicht und somit auch Krankheiten fördert.

Ein gesunder Lebensstil setzt sich aus vier Faktoren zusammen:
Es sollte...

1. auf eine gesunde Ernährung geachtet werden.
2. Normal- oder leichtes Übergewicht nicht über- oder unterschritten werden.
3. Nicht geraucht werden
4. Auf 3,5 Stunden Bewegung pro Woche geachtet werden.

Im Alter sollte außerdem ein besonderes Augenmerk auf gewisse Nährstoffe gelegt werden. Vitamin D, Folsäure, die Mineralstoffe Calcium und Jod, sowie Ballaststoffe sollten durch pflanzliche Produkte, Fisch und fettarme Milchprodukte ausreichend zu sich genommen werden.

Geschmack wecken – für einen gesunden Lebensstil
Was motiviert Senioren? (Ideen der Teilnehmer)

- Positive Erinnerung z.B. an die Kindheit
 - Attraktiv bleiben
 - Sich wohl fühlen / glücklich sein
 - Ziel, gesund alt zu werden
 - Enkel zu erleben
 - Mobil bleiben
 - Geistige Fitness
 - Selbstständig/ unabhängig bleiben können
 - Weniger Beschwerden bei bestehender Krankheit
- ➔ Ohne erkennbare Vorteile gibt es keine Verhaltensänderung seitens der Senioren!

Methoden zur Entdeckung der Gesundheitsmotivation:

- Zu verschiedenen Karten/Bildern Assoziationen finden
- Gespräche über Veränderungen führen
- Sinneserlebnisse – Essen
- Phantasiereise
- Fit im Alter Check (Selbst-Test)
- Bewegungsübungen mit Reflexion
- Verkostung mit Auswertung

Nur persönliche Anliegen ermöglichen eine Veränderung!

Deshalb ist es wichtig persönliches Anliegen der Senioren auszuwählen

- ➔ Vorteile verdeutlichen
- ➔ Hindernisse erkennen
- ➔ Lösungen finden und Umsatzstrategie entwickeln.

Initiativen und Angebote für einen gesunden Lebensstil sind nur dann erfolgreich, wenn die Durchführenden das Ziel, den gesunden Lebensstil zu fördern, angemessen an die Menschen herantragen.