



**Seniorenrat
Aesch – Pfeffingen**



«Gesund älter werden»

Referent: Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Ordinarius für Altersmedizin, Universität Basel, Ärztlicher Direktor Universitäre
Altersmedizin FELIX PLATTER, Basel.

Älter werden bei guter Gesundheit hängt von verschiedenen Faktoren ab. Anders als früher angenommen ist der Alterungsprozess nicht primär genetisch, sondern bis 80% durch den Lebensstil bestimmt und entsprechend beeinflussbar. Ernährung und körperliche Aktivität gehören zu den wesentlich beeinflussbaren Faktoren. Die optimale Ernährung für ein gesundes Altern setzt sich aus möglichst wenig verarbeiteten Speisen aller Lebensmittelgruppen zusammen. Es gibt kein einzelnes perfektes Lebensmittel wie zu Lebensbeginn, aber günstige und ungünstige Ernährungsmuster. Bedingt durch altersbedingte Veränderungen unseres Körpers unterscheiden sich Ernährungsbedürfnisse im Alter grundsätzlich von denen jüngerer Erwachsener: gleichviele Nährstoffe, aber weniger Kalorien und deutlich mehr Proteine. Wie kann man dies im Alter genussvoll umsetzen und damit gleichzeitig die Gesundheit von Hirn, Muskeln und Herz fördern? Natürlich soll es jedem Einzelnen überlassen bleiben, seinen eigenen Lebens- und Essensstil zu wählen. Letztlich ist es aber eine Tatsache, dass Gesundheit im Alter für die meisten einen hohen Stellenwert hat und es sich lohnen kann, hier mit dem vermittelten Wissen das «Heft» in die Hand zu nehmen!

Besuchen Sie unsere Homepage:

Informationen und Hinweise zu unseren Veranstaltungen finden Sie unter:

www.seniorenrat-aesch-pfeffingen.ch