ESSEN IM ALTER

Foto: aok.de

KURZ VORGESTELLT

Leiste dir Ruhe und Gemeinschaft beim Essen, das steigert den Genuss.

INFORMATIONEN

- Ruhe

Gesund ernähren, heisst nicht nur gute Lebensmittel einkaufen und selber kochen, sondern auch darauf achten, dass wir die Gerichte in Ruhe essen, also bewusst, langsam und ungestört. Nachrichten per TV und Radio können warten, auch das Handy.

- Keine Businesslunchs

Junge Menschen mögen anstrengende geschäftliche oder persönliche Diskussionen häufig mit einem Essen verbinden. Im Alter kannst du dir leisten, das zu trennen.

- Tisch teilen

Es ist gut, nicht häufig alleine zu essen. Vermehrt Familienmitglieder und Freunde einladen oder sich einladen lassen, macht Freude.

- Menge

Im Alter benötigt man etwas weniger Kalorien. Die Menge pro mitessende Person ist etwas zu reduzieren.

DATEN

Redaktion: Dieter Kuhn, Wohlen