

## Presseinformation

GWW-Informationsreihe „Leben und Wohnen im Alter“

ASB Wiesbaden informierte über Ernährung

„Grundsätzlich gibt es keine so genannte Altersdiät“, so die Ernährungswissenschaftlerin Sonja Ziebarth, die beim Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) für das Qualitätsmanagement zuständig ist. Die Ernährungsexpertin räumte damit gleich zu Beginn ihres Vortrags mit einem weit verbreiteten Irrglauben auf, Krankheiten wären zwangsläufig an das Alter gekoppelt. Vielmehr könne jahrelange Fehlerernährung häufig die Hauptursache für spätere Krankheiten sein, erklärte Ziebarth den rund 60 Teilnehmern, die auf Grund der Einladung der GWW Wiesbadener Wohnbaugesellschaft mbH zur kostenfreien Infoveranstaltung aus der Reihe „Leben und Wohnen im Alter“ ins ESWE-Forum gekommen waren. Und das Kommen hat sich für die langjährigen GWW-Mieter wieder einmal gelohnt. Nebst einer kleinen Überraschung, die der Nikolaus bereithielt, erfuhr das Auditorium allerhand Nützliches zum Thema „wie man sich richtig ernährt, damit man ein Leben lang gesundheitlich fit bleibt“. Zudem konnten sich die Teilnehmer darüber informieren, wie facettenreich der Menü-Service des Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) ist. „Die Gründe, weswegen jemand dieses Angebot in Anspruch nimmt, sind ganz unterschiedlich“, erläutert Arno Brandscheid, Geschäftsführer der ASB-Region Wiesbaden-Rheingau-Taunus. „Meistens ist es so, dass insbesondere ältere Menschen, die alleine leben, gar nicht mehr die Lust verspüren, sich etwas Leckeres zu kochen.“ Dies wirke sich sodann auch im Einkaufsverhalten aus, wodurch der Speiseplan auf Dauer sehr einseitig ausfallen würde. Brandscheid bedauerte, dass Essen in Deutschland noch zu wenig mit Genuss und Qualität in Verbindung gebracht werde und verwies in diesem Zusammenhang auf die europäischen Nachbarn, Frankreich. „Dort herrscht eine ganz andere Esskultur“, so der ASB-Geschäftsführer. „Unser Anspruch ist, gesundes, abwechslungsreiches und schmackhaftes Essen zuzubereiten.“

„Abwechslung ist das A & O“, ergänzt auch die ASB-Ernährungsexpertin. Dabei sei es wichtig, ausreichend Kohlehydrate und Eiweiß zu sich zu nehmen und möglichst wenig Fett. Gute Eiweißlieferanten seien unter anderem mageres Fleisch und Fisch, aber auch Milch und Milchprodukte, wie zum Beispiel Joghurt oder Quark. Dass mit zunehmendem Alter auch eine wachsende Unverträglichkeit von Milch bzw. Milchprodukten einhergeht, sei allerdings kein Grund auf Eiweiß zu verzichten. So zählten Eier, Hülsenfrüchte und auch Kartoffeln ebenfalls zu den wichtigen Eiweißlieferanten.

## **Medikamenteneinnahme kann Wirkung der Fehlernahrung forcieren**

Die Teilnehmer der GWW-Info-Veranstaltung wurden darüber hinaus auch für das Thema „Flüssigkeitsaufnahme“ sensibilisiert. „Viele ältere Menschen behaupten immer wieder gar keinen rechten Durst zu verspüren.“ Ein fataler Fehler, da einige Medikamente die Wirkung einer Fehlernahrung verstärken könnten. „Beispielsweise können Entwässerungstabletten, die vom Arzt bei Herzschwäche oder Bluthochdruck verschrieben werden, zu lebensbedrohlichem Flüssigkeitsmangel führen, wenn der Patient täglich zu wenig trinkt“, erklärt die Referentin Sonja Ziebarth. Unabhängig vom Alter braucht der Körper mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag, bei körperlicher Betätigung sogar noch mehr. Die Ernährungsexpertin empfahl den Teilnehmern daher, sich mit einem einfachen Trick selbst zu überlisten: „Stellen Sie am besten jeden Tag zwei Flaschen Wasser mit einem Glas auf den Küchentisch bzw. in ihr Wohnzimmer.“ Alternativ eigne sich auch eine Kanne mit Kräuter- oder Früchtetee. Dadurch habe man immer im Blick, ob man die benötigte Menge an Flüssigkeit auch tatsächlich zu sich nimmt.

Abschließend ermunterte Ziebarth die Zuhörer, sich Zeit zum Essen zu nehmen und sich die Mahlzeiten auch für sich selbst appetitlich anzurichten - schließlich esse auch das Auge mit. Nicht zuletzt sollte man es sich selbst auch wert sein.

Wiesbaden, 7. Dezember 2007

## **Ansprechpartner für Rückfragen**

### GWW Wiesbadener Wohnbaugesellschaft mbH

Abt. „Leben und Wohnen im Alter“

-Berthold Bogner-

Service-Büro Bergkirchenviertel

Adlerstraße 25

65183 Wiesbaden

Tel.: 06 11 - 17 00 13

[www.gww-wiesbaden.de](http://www.gww-wiesbaden.de)

### ASB Wiesbaden

Arno Brandscheid, Geschäftsführer

Ralf Faust, Pressereferent

Geschäftsstelle: Bierstadter Straße 49

Tel.: 06 11 - 18 18 -0

65189 Wiesbaden

[www.asb-wiesbaden.de](http://www.asb-wiesbaden.de)