



Für die Fitness im Alter gilt: Frühzeitig durch eine vielseitige Ernährung mit ausreichend Eiweiß und tägliche Bewegung vorsorgen.

Foto: imago/Westend61

Lange aktiv und Kraft für den Alltag

Im Alter mit Eiweißpower durch den Tag

Bis ins hohe Alter selbstbestimmt zu Hause leben können, ist der Wunsch vieler. Sie möchten den Alltag ohne Hilfe bewältigen, soziale Kontakte außer Haus wahrnehmen können und damit voller Lebensfreude bleiben. Um diese Wünsche zu erfüllen, ist es wichtig, frühzeitig durch eine vielseitige Ernährung mit ausreichend Eiweiß und täglicher Bewegung vorzusorgen. Ilona Berg von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung (VSE) Hessen gibt nachfolgend Tipps zur körperlichen Fitness und wie die täglich empfohlene Eiweißmenge erreicht werden kann.

Die körperliche Fitness besteht aus fünf Säulen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

Die **Ausdauer** oder auch Kondition kann durch Fahrrad

fahren oder ausgiebige Spaziergänge trainiert werden und ist wichtig für das Herz-Kreislauf-System. Wer anfallende Wege regelmäßig zu Fuß geht oder mit dem Fahrrad erledigt, hat

Wissenswertes über High-Protein-Produkte

Die Lebensmittelindustrie und der Handel haben eiweißreiche Produkte zum Trend gemacht. Es werden die unterschiedlichsten „High-Protein-Produkte“ angeboten. In diesen Produkten müssen laut EU-Recht mindestens 20 Prozent der Gesamtkalorien aus Eiweiß bestehen. Oft sollen damit zuckerreiche Produkte wie Fruchtjoghurt oder Pudding einen gesunden Anstrich bekommen und zum Zugreifen anregen. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich. Zuckerreiche Produkte wie Fruchtjoghurt, Pudding und Riegel oder aber fettreiche Produkte wie Chips und Co. sind durch das Anreichern mit Eiweiß trotzdem nicht gesund. Außerdem sind sie auch teurer als vergleichbare Produkte.

Stets eine gute Wahl sind natürliche Proteinquellen wie Fleisch, Eier, Fisch, Magerquark, körniger Frischkäse, Hartkäse, Nüsse und Hülsenfrüchte. Sie liefern viel wertvolles Eiweiß und sind wesentlich kostengünstiger. Auch hier findet man in letzter Zeit Auslobungen im Handel, um auf einen hohen Proteingehalt aufmerksam zu machen.

VSE Hessen

auch schon viel für seine Fitness getan.

Tägliches „Krafttraining“ aktiviert die Muskeln und sorgt dafür, dass sie lange erhalten bleiben. Die körperliche Arbeit auf dem Hof, Feld, im Weinberg oder Garten zählt sicherlich zum Krafttraining. Wichtig dabei ist, dass alle Muskeln zum Einsatz kommen.

Tipps zur Aktivierung und zum Erhalt der Muskeln

Doch auch im hohen Alter lohnen sich gezielte **Kraftübungen** zum Erhalt der Muskulatur. Zwei einfache Übungen, die man am besten zehn Mal durchführt, mit drei Wiederholungen:

- Beim Fernsehen aus dem Sessel aufstehen und wieder setzen.
- Mit angewinkelten Armen zwei Wasserflaschen (je circa 1 kg) seitlich auf Schulterhöhe anheben und zurück zum Körper.

Dehnübungen zum Lockern der Muskeln nach der Kraftarbeit sind wichtig für die Beweglichkeit. Muskeln und Sehnen halten das Knochenskelett zusammen, sanftes Dehnen sorgt für Flexibilität:

- Am besten den ganzen Körper im Stehen oder Liegen strecken, zunächst jede Seite ein paarmal, möglichst auf die Zehenspitzen stellen oder die Arme und Beine auch diagonal auseinanderziehen.
- Mit Schulter- und Armkreisen wird der Schultergürtel, mit Beinkreisen aus der Hüfte das Hüftgelenk gelockert.

Koordination und Gleichgewicht sind in der Sturzprophylaxe wichtig und lassen sich beispielsweise beim Tanzen prima üben. Auch kleine Übungen lassen sich in den Alltag integrieren:

- Zum Beispiel beim Zähneputzen auf einem Bein stehen
- Die Strümpfe im Stehen anziehen oder
- Den Weg zum Schlafzimmer barfuß auf Zehenspitzen zurücklegen
- Auch der Tandemgang ist eine gute Gleichgewichtsübung, dabei einen Fuß direkt vor den anderen setzen.

Muskelschwund und Folgen

Die Stiftung für Prävention schätzt, dass jeder Zehnte über

60-Jährige und sogar fast jeder Zweite der über 80-Jährigen in Deutschland von Muskelschwund betroffen sind. Die Folgen sind eingeschränkte Mobilität, zunehmende Mühe bei Alltagsaufgaben, schnelle Ermüdung, Risiko für Stürze und später Pflegebedürftigkeit. Um diesen Prozess aufzuhalten oder zu verlangsamen, lohnt es sich, die Muskeln so früh und oft wie möglich einzusetzen, denn wer rastet der rostet! Auch im „Ruhestand“ und im hohen Alter gilt es, aktiv zu bleiben. Es ist nie zu spät, um damit anzufangen.

Bewegung und gute Ernährung

Mindestens genauso wichtig wie regelmäßige Bewegung ist eine gute Versorgung der Muskeln und des gesamten Körpers mit Eiweiß (= Protein), Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Eine besondere Rolle beim Muskelaufbau und -erhalt spielt das Eiweiß. Eiweiß wird außerdem für das Immunsystem und die Wundheilung benötigt. Aufgrund des sich im Alter verändernden Stoffwechsels, erhöht sich der Bedarf gegenüber Erwachsenen bis 65 Jahre leicht. Ab 65 Jahren benötigt der Körper circa 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Eine Frau mit 65 kg benötigt also 65 g Eiweiß am Tag, ein Mann mit 80 kg dementsprechend 80 g Eiweiß am Tag.

Proteine sind für uns lebensnotwendig. Ihre Bausteine, die Aminosäuren, sind in jeder Körperzelle verbaut und für ihr reibungsloses Funktionieren wichtig. Die Lebensmittelindustrie und der Handel haben diese Tatsache zum Trend gemacht. Sie preisen immer mehr High-Protein-Produkte an (siehe Infokasten). Statt dieser Produkte kann man Eiweißquellen sehr gut aus anderen Lebensmitteln beziehen.

Gute natürliche Proteinlieferanten sind Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sowie pflanzliche Quellen, etwa Hülsenfrüchte wie Bohnen, Soja oder Linsen. Und auch in Vollkorngetreide (Haferflocken, Vollkornbrot), Kartoffeln und Gemüse steckt Eiweiß.



5 TIPPS ZUR EIWEISSVERSORGUNG

- Täglich zu jeder Mahlzeit etwas Eiweißreiches wählen
- Zwei Portionen Milchprodukte am Tag. Quark oder Harzer Käse sind besonders empfehlenswert
- Täglich pflanzliche Eiweiße aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen
- Abwechselnd tierische Eiweißlieferanten mit guter Qualität nutzen: Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei und Milchprodukte
- So gut wie möglich in Bewegung bleiben.

Sandra Stählin, VSE der Sektion Hessen – DGE

Im Alter verringert sich der Energiebedarf (weniger Kalorien). Um auf die empfohlene Tagesmenge an Protein zu kommen, ist es wichtig, zu jeder Mahlzeit etwas Eiweißhaltiges zu essen. Nicht allein die Menge an Protein, die wir essen ist wichtig.

Proteine bestehen, wie oben erwähnt, aus Aminosäuren. Einige Aminosäuren kann der menschliche Körper selbst herstellen, andere nicht. Um auch mit den sogenannten essentiellen Aminosäuren gut versorgt zu sein, ist Abwechslung bei der Auswahl und Kombination der Eiweißlieferanten empfehlenswert. Die Eiweißqualität wird verbessert, indem verschiedene pflanzliche beziehungsweise pflanzliche und tierische proteinreiche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. Bekannte Beispiele hierfür sind Linsen mit Spätzle, Chili con Carne (Bohnen mit Fleisch), Pellkartoffeln mit Kräuterquark oder Erbseneintopf mit (Vollkorn-)Brot.

Hinweise auf Eiweißmangel

Im hohen Alter kommt es häufiger zu einer Mangelernährung mit Gewichtsverlust. Menschen mit Kau- und Schluckstörungen, Appetitlosigkeit, Demenz oder Krebserkrankungen sind davon besonders betroffen. Wenn der Gewichtsverlust nicht aufgehalten wird, gehen Muskeln verloren und die Kraft für den Alltag lässt nach. Es besteht

die Gefahr von Stürzen und die Infektanfälligkeit steigt. Auch die Wundheilung ist beeinträchtigt. Angehörige sollten daher genau hinsehen, wenn die Kleidung plötzlich lockerer sitzt. Auf jeden Fall muss der behandelnde Arzt informiert werden, damit das tägliche Essen und Trinken mit Energie und Eiweiß angereichert wird und gegebenenfalls Trinknahrung zum Einsatz kommt. Personen mit Mangelernährung bekommen diese zum Teil vom Arzt verordnet. Dann gibt es fertige Trinkfläschchen und Pulver zum Einrühren in Speisen. ■

satz kommt. Personen mit Mangelernährung bekommen diese zum Teil vom Arzt verordnet. Dann gibt es fertige Trinkfläschchen und Pulver zum Einrühren in Speisen. ■

Eiweißgehalt im Vergleich

Etwa 10 g Eiweiß stecken in ...

50 g Räucherlachs
3 Scheiben rohem Schinken (45 g)
45 g gebratener Forelle
1/2 Packung Hüttenkäse (75 g)
1,5 Scheiben Gouda (45 g)
1,5 gekochten Eiern
1 1/2 Bechern Joghurt (250 g)
125 g gekochten Linsen
150 g gekochten grünen Erbsen
circa 250 g gegarten Pilzen
2 Scheiben Vollkornbrot (105 g)
2 Handvoll Nüssen (50 g)

Quelle: Die Nährwerttabelle, Heseke/Heseke

LINKTIPPS

Vernetzungsstellen Seniorenernährung

- Hessen: www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung
- Rheinland-Pfalz: www.fze.rlp.de/seniorenernaehrung

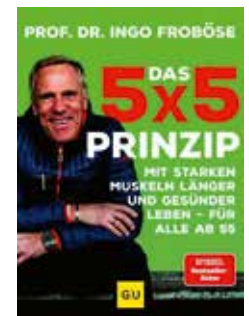


High Protein Airfryer

166 S. / kart. / 2026 (Bookmundo)

Bestell-Nr. 1026774 | 15,99 €

Schluss mit langweiligem Fitnessessen – jetzt kommt Proteinpower aus der Heißluftfritteuse! Du möchtest mehr Eiweiß essen, Muskeln unterstützen, abnehmen oder einfach fitter durch den Alltag kommen – aber ohne stundenlang in der Küche zu stehen? Dann ist dieses Buch genau dein neuer Küchenhelfer. Das High Protein Airfryer XXL Rezeptbuch zeigt dir, wie einfach eiweißreiche Ernährung sein kann, schnell vorbereitet, knusprig gegart und alltagstauglich für Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks und sogar Desserts.



Das 5x5-Prinzip

192 S. / geb. / 2025 (GU)

Bestell-Nr. 1026775 | 26,00 €

Mehr Muskeln, besser leben! Unsere Muskeln: Sie verschwinden nicht über Nacht. Sie gehen leise. Jeden Tag ein bisschen. Wenn wir nichts dagegen tun, wird das mit den Jahren zum echten Problem – für unsere Gesundheit, unsere Beweglichkeit, unsere Lebensqualität. Sarkopenie – der altersbedingte Muskelschwund – zählt zu den meist unterschätzten Gesundheitsrisiken unserer Zeit. Selbst sportlich Aktive lassen gezieltes Muskeltraining oft außer Acht. Doch gerade im Alter ist es unverzichtbar. Handeln Sie jetzt – damit Sie Ihre Kraft behalten und das Leben aktiv gestalten können.

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt., unter 25 € Bestellwert zzgl. Versandkosten.

Wie ein Tag mit reichlich Eiweiß aussehen könnte

Für die meisten älteren Menschen gehören täglich Milchprodukte zur Nahrungsaufnahme. Diese passen besonders gut zum Frühstück. Zum Beispiel:

Müslis mit Haferflocken und Magerquark oder Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse mit Marmelade und dazu nach Wunsch ein Ei. Auch ein flüssiger Joghurt-Milchshake mit Haferschmelzflocken erfüllt den Zweck und schmeckt besonders an heißen Tagen gut.

Bei der warmen Mahlzeit am besten vielfältig über die Woche abwechseln. Ein gutes Stück Muskelfleisch vom Lieblingsmetzger im Ort oder Direktvermarkter liefert wertvolles Eiweiß. Zum Beispiel liefern bereits 100 g Hähnchenbrust, Schweineschnitzel oder Rinderhackfleisch circa 20 g Eiweiß. Dazu gibt es immer eine große Portion saisonales Gemüse.

Auch der deftige Eintopf mit Hülsenfrüchten – eventuell mit ein paar Wurststückchen als Einlage und einer Scheibe Vollkornbrot – sorgt für eine eiweißreiche Mahlzeit. Einmal die Woche ist außerdem ein Fischgericht empfehlenswert.

Bei vegetarischen Gerichten sind Kombinationen aus Kartoffeln mit Ei sehr wertvoll. Klassiker wie Kartoffeln mit grüner Sauce oder Spinat und Ei oder Pellkartoffeln mit Kräuterquark sind auch heute noch beliebt.

Zum Abendbrot gibt es zwei Scheiben Vollkornbrot mit Hartkäse und Gemüse als Rohkost, dazu ab und zu ein Ei. Zur Abwechslung passt auch mal ein Aufstrich aus Hülsenfrüchten, zum Beispiel Hummus aus Kichererbsen oder ein pikanter Rote-Linsen-Dip.

Eine Handvoll Nüsse zwischendurch runden einen eiweißreichen Tag ab. *VSE Hessen*