

## Gesundheitsprävention im Alter

- Essen Sie viel **Vitamine** und **vitalstoffreiche, frische, abwechslungsreiche Kost**. Bestenfalls 5 handgroße Mengen. Eine Portion kann dabei durch Nüsse ersetzt werden. Sie enthalten viele gesunde Fettsäuren.
- Im Alter **sinkt** der Kalorienbedarf, während der Bedarf an **Vitaminen und Mineralstoffen** gleich bleibt oder sogar **steigt**.
- Wenn Ihr Appetit nicht so groß ist und Sie zu den Hauptmahlzeiten nicht so viel schaffen, probieren Sie es mal mit **Zwischenmahlzeiten** (ein Stück Obst, ein Joghurt).
- Beim Trinken sind **ungesüßter** Tee und Wasser sowie Saftschorle zu bevorzugen. Limo und Cola enthalten sehr viel Zucker und sind daher weniger geeignet.
- **Generell ist gute Hautpflege im Alter wichtig**, möglichst mit einer Wasser-in-Öl-Emulsion. Zudem sollten Sie nicht längere Zeit unbeweglich im Sessel sitzen, sondern öfter Ihr Gewicht etwas verlagern, zwischendurch auch mal aufstehen und umhergehen. Das sorgt für Druckentlastung.
  - ➔ **Beim Abtrocknen sollten Sie zudem Ihre Haut, besonders die Füße (Zehenzwischenräume), auf Veränderungen und Verletzungen inspizieren**
- Auch gut sitzende, rutschfeste Schuhe sind wichtig.