

## Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen

*Immer häufiger erreichen Menschen ein Alter von 90 Jahren. Damit umfasst die Phase des Alters etwa 25 Jahre. Dies entspricht mehr als einem Viertel der gesamten Lebenszeit! Daher ist die individuelle Betreuung und Beratung der Menschen in dieser Lebensphase genauso relevant und wichtig, wie es zum Beispiel im Säuglings- oder Kleinkindalter der Fall ist.*

In der dritten und vierten Lebensperiode treten oft körperliche und seelische

Veränderungen ein, die unser Essverhalten beeinflussen – auch umgekehrt nehmen wir mit unseren Essgewohnheiten auf unser Wohlbefinden Einfluss. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, regelmäßige körperliche Bewegung, geistige Fitness und soziale Kontakte tragen zu einer Verbesserung unserer Lebensqualität bei. Da die Bedürfnisse je nach Gesundheitszustand stark variieren können, richten sich die vorliegenden Ernährungsempfehlungen an Menschen, die zu Hause leben und sich selbst versorgen können.

Rudolf Steiner hat uns dazu im Vortrag „das Gesundheitsfieber im Lichte der Geisteswissenschaft“ (GA 56) sehr hilfreiche Gedanken mitgegeben: *„...wertlos ist auch die meiste Diätvorschrift. Dass mir der andere sagt, das und das ist gut für mich, das macht es nicht aus. Dass ich im Aufnehmen Befriedigung empfinde, darauf kommt es an. Der Mensch muss Verständnis haben für diese und jene Nahrungsmittel“... „und sich bewusst zu werden, was es heißt, einen Teil des Kosmos zu sich zu nehmen, der von Sonnenlicht*



Vielfältiges Gemüse und Obst Foto: AKE

*durchglüht ist, von dem geistigen Zusammenhang zu wissen in dem unsere Umwelt steht, sie nicht nur physisch, sondern auch geistig zu genießen, das befreit uns von allem krankmachenden Ekel, von aller krankmachender Überlastung...“*

## Das Wichtigste

Der Mensch ist einem natürlichen Alterungsprozess unterworfen, der zu einem Rückgang von Vitalität führt. Die Verlangsamung des Stoffwechsels bedingt einen niedrigeren Grundumsatz, deshalb sollte die Energiezufuhr durch die Nahrung größere Beachtung finden. Hier empfehle ich meinen Patienten, auf die Portionsgröße zu achten und sich die Mahlzeiten aus frischen, vitalisierenden und ballaststoffreichen Lebensmitteln zuzubereiten. Für Körper und Geist kann ein ausgewogener Tagesrhythmus mit regelmäßigen Mahlzeiten heilsam sein. Ein weiteres Stichwort lautet: „genügend trinken“. Eine Faustregel empfiehlt, etwa stündlich 1-2 Gläser Wasser, verdünnten Fruchtsaft oder Tee zu trinken. Am besten stellt man sich am Morgen die Getränke bereit, welche über den Tag verteilt getrunken werden sollten. So spült man auch seine Nieren gleich mit.

Im Laufe unseres Lebens verändert sich auch unser Wärme- und Lichtstoffwechsel. Hier können wir ebenfalls unterstützend tätig werden. Wurzelgemüse und frisches Obst sowie Kräuter (Thymian, Bohnenkraut, Gewürznelken, Ingwer, Kardamom und Zimt) wirken anregend auf den Wärmehaushalt. Honig hat sehr viel Lichtenergie gespeichert und wirkt wohltuend in einer Tasse Tee.

## Was empfehle ich, wenn der Appetit fehlt?

Bewegung an der frischen Luft sowie Bitterstoffe können den Appetit anregen. Manchmal hilft eine kleine klare Suppe als Vorspeise oder über den Tag verteilt immer wieder eine Tasse Ingwertee. Kräuter und Gewürze wie zum Beispiel Basilikum, Kresse oder Dill können hier als kleine Helfer tätig werden.

## Veränderungen des Körpers

Beginnen wir mit dem Mund. Schlecht sitzende Zahnprothesen können ein Problem darstellen – was in den meisten Fällen gelöst werden kann und auch sollte, da das Kauen eine große Hilfe für den darauf folgenden Verdauungsprozess ist. Schon im Mund wird der Speisebrei mit Enzymen durchmengt, so dass die Resorption von wertvollen Nährstoffen in anderen Verdauungsabschnitten viel besser erfolgen kann.

Bei Schluckbeschwerden empfehle ich meinen Patienten das Gemüse in Form von Suppen und Pürees zuzubereiten. Jetzt im Herbst bietet sich das saisonale Gemüse hervorragend dafür an. Ein Selleriepüree zum Beispiel ist schmackhaft und kann leicht geschluckt werden. Die Pürees können auch, wenn nötig mit stärkenden Zusätzen angereichert werden (s. Rezepte S. 27).



Porridge – wohltuend am Morgen *Foto: J. Schake*

Der Magen kann oft ein Pflegefall im Alter werden. Er liebt den Rhythmus! Hier möchte ich ganz allgemein darauf aufmerksam machen, dass auch in der Ernährung ein Rhythmus gesundend wirken kann. Wohltuend für die Magenschleimhaut ist morgens ein warmes Porridge aus Haferflocken oder Hirse. Es kann mit geschrotetem Leinsamen, mit einem geriebenen Apfel und wärmenden Gewürzen wie Kardamom und Zimt verfeinert werden. Der schleimbildende Effekt des Getreides und der Leinsaat wirkt pflegend auf die Verdauungsschleimhäute, das Pektin aus dem Apfel eine Etage tiefer, im Darm. Es „füttert“ unsere Bakterienvielfalt des Mikrobioms.

Bevor wir zum Darm kommen, möchte ich noch zwei wichtige Verdauungsprotagonisten erwähnen: die Bauchspeicheldrüse, die Verdauungssäfte und Insulin produziert, und die Leber. Ein gutes Beispiel für die geradezu therapeutische Wirkung von Ernährung ist der Diabetes mellitus Typ II, der durch eine nachlassende Insulinsensibilität entsteht. Patienten können durch eine Umstellung ihrer Essgewohnheiten und ein entsprechendes Bewegungsprogramm oft nach einiger Zeit auf Medikamente verzichten. Der sehr sensible zuständige Bereich der Bauchspeicheldrüse kann sich durch eine Änderung der Lebensgewohnheiten regenerieren und den Blutzucker wieder richtig regulie-

ren. Die Arbeit unseres Stoffwechsellorgans Leber wird von Bitterstoffen unterstützt. Herb- und Bitterstoffe sind in vielen Pflanzen enthalten, unter anderem in Radicchio, Chicorée und Artischocke sowie Preiselbeeren und Walnüssen, um nur ein paar zu nennen. Eines positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel haben zudem natürliche Fette, zum Beispiel Olivenöl oder Leinöl aus guter Herstellung sowie Nüsse.

Verdauungsprobleme wie Obstipation und Diarrhoe können durch einen individuellen Ernährungsplan in vielen Fällen reguliert werden. Hier spielen wieder ein Mahlzeitenrhythmus und regelmäßige Bewegung eine große Rolle. Fragen wie: „Trinken Sie genug?“, oder auch „Kauen Sie ausreichend?“ stelle ich meinen Patienten sehr häufig. Auf unserem täglichen Speiseplan sollte immer frisches Gemüse stehen. Die bunte Vielfalt von Gemüse, als Suppe, gedünstet oder als mediterranes Ofengemüse zubereitet, versorgt mit guten Nährstoffen und ist reich an Ballaststoffen, die den Darm mit seinem Mikrobiom aufbauen und in Schwung halten. Sauermilchprodukte, fermentiertes Gemüse und geschroteter Leinsamen oder Flohsamenschalen regulieren bei richtiger Anwendung unsere Verdauung.

Es ist immer sehr individuell, wie welches Lebensmittel auf unseren Organismus wirkt, ganz nach dem Motto: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen

eure Nahrungsmittel sein“, Hippokrates um 370 v. Chr.

## Mikronährstoffe im Alter

Bei diesem Thema muss ich das Gemüse wie Brokkoli, Rettich, Süßkartoffeln, Pastinaken oder Mangold und Obst (Äpfel, blaue Trauben, Beeren, usw.) saisonal aus regionalem Anbau erwähnen. Gemüse und Obst sowie Hülsenfrüchte stellen eine wichtige Säule in unserer täglichen Ernährung dar. Getreide, zum Beispiel als gutes Sauerteigbrot oder Porridge, sowie Sauermilchprodukte, am besten aus Demetermolkereien, sind weitere wichtige Säulen. So können wir einen hohen Anteil von Vitaminen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen abdecken.

Auch Eier und Fleisch können ergänzend in den Speiseplan aufgenommen werden. Gerade bei zehrenden Krankheiten kann eine kräftige Hühnerbrühe Wunder bewirken. Weitere „Säulen“ wären, wie schon erwähnt die Flüssigkeitszufuhr, die Bewegung, der Schlaf und Tagesrhythmus, sowie das soziale Umfeld und die innere Einstellung.

## Weitere Unterstützung

Um eventuelle Ernährungsdefizite rechtzeitig festzustellen, ist manchmal eine Laboruntersuchung beim Hausarzt

hilfreich. Auch Trink- und Ernährungstagebücher können Mängel aufdecken.

Betrachten wir zum Schluss noch Herz und Lunge sowie unsere Muskulatur. Es sollte auf die Versorgung mit ausreichend Calcium, Magnesium und Eiweiß geachtet werden. Hier können wir unterstützend tätig werden, zum Beispiel durch Bewegung an frischer Luft. Die Bewegung fördert unsere Durchblutung und die Sonne hilft unserem Vitamin D-Spiegel auf die Sprünge. Achten wir darauf, regelmäßig frisches grünes und rotes Gemüse sowie Getreide zu uns zu nehmen, können wir den Eisenhaushalt positiv beeinflussen und damit auch die Sauerstoffversorgung unseres Körpers und Geistes verbes-

sern. Der regelmäßige Genuss von Hülsenfrüchten, Nüssen und ausreichend Milchprodukten trägt dank deren hohem Gehalt an Eiweiß, B-Vitaminen, Calcium und Zink ebenfalls dazu bei, gesund und fit zu bleiben.

Unser Leben können wir mit einer Reise vergleichen. Unser Lebenszug hat je älter wir werden immer mehr Waggons, die gepflegt und gewartet werden möchten. Anhand diesem Bild kann man sich sehr gut vorstellen wie wichtig es ist die Balance und die körperlichen Gewohnheiten aufrecht zu erhalten, um zum Beispiel die Verdauung, den erholsamen Schlaf und die seelische Ausgeglichenheit zu bewahren.



*Autorinnotiz: Ela Waller ist Heilpraktikerin und arbeitet in einer ärztlichen Praxis in München in der Ernährungsberatung. Sie hat die AKE Fortbildung „Anthroposophische Ernährung“ 2016 mit dem Zertifikat abgeschlossen. Email: [post@elawallner.de](mailto:post@elawallner.de)*

### Wir bedanken uns!

Herzlichen Dank für ihre Spenden, die nach unserem Aufruf im Michaeli-Heft bei uns eingegangen sind! Die ersten Küchenutensilien haben wir bereits angeschafft. Weitere werden in den nächsten Wochen folgen. Darunter unter anderem ein gutes Messerset. Dadurch erweitern und erleichtern sich die Möglichkeiten unserer Kochversuche deutlich.