

Medienmitteilung aus der Alterskommission vom 14. Mai 2024

Stark und smart im Alter: auch dank richtiger Ernährung

Gesund älter werden ist in einem hohen Ausmass durch den individuellen Lebensstil bestimmt und damit entsprechend beeinflussbar.

Die Alterskommission, in Zusammenarbeit mit den drei grossen Reinacher Seniorenvereinen, hat beschlossen Prof. Dr. med. R.W. Kressig noch einmal zu einem Vortrag einzuladen, nachdem an der «Senioremäss» im letzten November viele Interessierte wegen Platzmangel nicht an seinem Referat teilnehmen konnten. Am Mittwochnachmittag vor Auffahrt folgten mehr als 250 Interessierte der Einladung in die Weiermatthalle und konnten wiederum einem inhaltreichen Vortrag folgen, der sich auf neuste Forschungsergebnisse stützt.

Gemäss Prof. Kressig ist – anders als früher angenommen – der Alterungsprozess nicht primär genetisch, sondern bis zu 70% durch den individuellen Lebensstil bestimmt. Essgewohnheiten und körperliche Aktivität sind dabei wichtige Einflussfaktoren. Als gesunde Lebensmittel wurden speziell grünes Blattgemüse, anderes Gemüse, Geflügel, Nüsse, Beeren, Vollkornprodukte, Fisch, Bohnen, Rotwein und Olivenöl erwähnt, weil diese entzündungshemmende und antioxidative Wirkung haben.

Im Alter nimmt die Muskelmasse jährlich um 1-2% ab, ab dem 70. Lebensjahr sogar um etwa 3%. Um Stürze und andere Einschränkungen in der Mobilität zu vermeiden, muss die Muskelkraft und Muskelmasse kontinuierlich wieder aufgebaut werden. Dazu genügt körperliche Aktivität allein nicht. Der Körper braucht dazu Protein / Eiweiss (täglich 1 – 1,2 g Protein pro Kilo Körpergewicht). Dies kann mit proteinreichen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln erreicht werden. Idealerweise verteilt man die Eiweissaufnahme auf alle drei Mahlzeiten.

Wer sich umfassend zum Thema informieren möchte, dem sei das Büchlein «Gesund älter werden» empfohlen, das Prof. Kressig zusammen mit neun weiteren Autoren verfasst hat (119 Seiten, CHF 25.--, Bestellung via E-Mail an alterskommission@reinach-bl.ch, nicht im Buchhandel erhältlich).

Mehr Informationen:

Peter J. Meier, Gemeinderat Sicherheit und Gesundheit, Tel. 079 609 73 63

Thomas Sauter, Geschäftsleiter Allgemeine Verwaltung, Tel. 061 511 63 01



Über 250 BesucherInnen
besuchten den Vortrag in der
Weiermatthalle.
Foto: Alterskommission