

# Einfach LEBENSWERT im Alter

**Interview.** Michael Miskarik, Niederlassungsleiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, spricht mit Jasmin und Carmen Klammer darüber, was für ein gesundes und vitales Leben im Alter zu beachten ist.

**Michael Miskarik:** Sehr geehrte Damen, durch eine stetig wachsende ältere Bevölkerung gewinnt das Thema „Ernährung im Alter“ immer mehr an Bedeutung. Ab wann ist man überhaupt „alt“?

**Carmen Klammer:** Weltweit gesehen ist die Lebenserwartung gestiegen. Laut der Weltgesundheitsbehörde WHO wird bis 2050 die Weltbevölkerung im Alter von 60 Jahren und höher, voraussichtlich die Zwei-Milliarden-Grenze erreichen. Heute sind 125 Millionen Menschen 80 Jahre oder älter. Laut Definition der WHO gelten Personen, die das 65. Lebensjahr vollendet haben, als „alt“. Gesundes und aktives Altern sowie der Genuss und die Freude am Essen sind daher wichtige Vorsätze.

**Zu welchen körperlichen Veränderungen kommt es im Zuge des Alterungsprozesses und warum spielt die Ernährung eine so wichtige Rolle?**

**Jasmin Klammer:** Senioren haben aufgrund ihrer biologischen Veränderung ein höheres Risiko für einen nicht zufriedenstellenden Ernährungszustand. Es kommt im Alter zu körperlichen Beeinträchtigungen und einer Veränderung des Geschmacks- und Geruchsinns sowie möglicherweise zu Kauproblemen und Schluckbeschwerden. Der Appetit lässt nach, aber auch Schmerzen, Zurückgezogenheit oder die Einnahme von Medikamenten können Ursachen für eine verringerte Nahrungsaufnahme sein. Oft ist ein Nährstoffmangel vor allem die Folge einseitiger Ernährung. Frugale Ernährung kann zu einer Degeneration diverser Körperfunktionen führen und folglich zu einem erhöhten Erkrankungsrisiko.

**Welche Nährstoffe sind im fortgeschrittenen Alter besonders wichtig?**



**Carmen Klammer:** Gesunde Senioren sollten täglich mindestens 1,0 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Eine ausrei-

chende Proteinzufuhr beugt Muskelschwund (Sarkopenie) vor. Die bei Senioren häufig auftretende Mangelernährung stellt ein erhöhtes

**Michael Miskarik, Niederlassungsleiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich**

Risiko zur Entstehung einer Sarkopenie dar und kann dadurch zu einer Häufung von Stürzen und damit verbundenen Verletzungen führen. Kritische Mikronährstoffe im Alter sind vor allem Calcium, Zink, Selen, Jod, Eisen, Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin D.

**Sie haben gerade die kritischen Nährstoffe genannt – durch welche Lebensmittel kann der Bedarf gedeckt werden?**

**Carmen Klammer:** Es empfiehlt sich eine proteinreiche, bedarfsdeckende und ausgewogene Ernährung. Bei den Hauptmahlzeiten muss auf die Eiweißquelle und -portion geachtet werden. Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sollten im

täglichen Speiseplan integriert sein. Weitere wichtige Bestandteile sind zudem Vollkornprodukte, aber auch Milch und Milchprodukte liefern das notwendige Calcium und wichtige Proteine. Die Vitamin-D-Aufnahme findet in erster Linie durch Sonnenexposition statt und wird nicht über die Lebensmittelzufuhr gedeckt. Senioren sollten demnach möglichst oft an die frische Luft und die Sonnenstrahlen genießen. Eine Supplementierung ist nur bei einem erhöhten Vitamin-D-Mangel angezeigt. Sollten Sie nach abwechslungsreichen und gesunden Kochrezepten suchen, welche für frischen Schwung in Ihrer Küche sorgen, fin-

**Ernährungswissenschaftlerin Carmen Klammer und Diätologin & Personaltrainerin Jasmin Klammer**

den Sie diese in unserem Kochbuch „Klammers Kochgeflüster“.

**Welche Bewegungs- und Sportarten erachten Sie im Alter als sinnvoll?**

**Jasmin Klammer:** Aktive und regelmäßige Bewegung sowie ausgewogene Ernährung tragen wesentlich zur Knochengesundheit bei. So wie die Knochenmasse nimmt auch die Muskelmasse im Alter ab. Der Abbau der Muskelmasse und die Verlangsamung der Stoffwechselabläufe sind im Wesentlichen für den niedrigeren Energiebedarf älterer Menschen verantwortlich. Um die Muskulatur zu stärken, empfehlen wir regelmäßiges, zielgerichtetes Krafttraining (ca. zwei Einheiten pro Woche), in Kombination mit kontinuierlichem Ausdauersport, zu absolvieren. Da im Wasser die Gelenke geschont werden, raten wir zu Schwimmen oder Wassergymnastik, um die Muskeln zu aktivieren. Und um einer eventuellen Sturzgefahr prophylaktisch entgegenzuwirken, bietet sich beständiges Gleichgewichtstraining an. Wie Sie sehen, es benötigt nicht allzu viel, um das Leben auch im Alter LEBENSWERT zu leben. Entscheidend sind das entsprechende Bewusstsein und die nötige Konsequenz in der Anwendung.

**Herzlichen Dank für das interessante Gespräch.**

Orientierung finden Interessierte im Internet.

INTERNET  
[www.klammers.at](http://www.klammers.at)

Im nächsten KURIER Schwerpunktthema am 7. April erfahren Sie, welche Auswirkung die steigende Lebenserwartung auf unser Pensions- und Pflegesystem hat.



479 Jahre LEBENSWERT

**HDI LEBEN**  
macht das Leben lebenswert

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

facebook.com/HDI.Lebenswert | [www.hdi-leben.at](http://www.hdi-leben.at)