

INHALT

Vorwort	11
Die Autoren	15
GEBRECHLICHKEIT	17
Die Entstehung von Gebrechlichkeit	19
Schwund von Muskelmasse und Muskelkraft	19
Mangelernährung und Muskelschwund	20
Chronische Entzündung	20
Folgen von Gebrechlichkeit	21
Krankheitslast	21
Stürze und Knochenbrüche	22
Aktivitäten des täglichen Lebens	22
Risikofaktoren für Gebrechlichkeit	23
Unveränderbare Risikofaktoren für Gebrechlichkeit	23
Lebensstilassoziierte Risikofaktoren für Gebrechlichkeit	23
Umweltbedingte Risikofaktoren für Gebrechlichkeit	24
Häufigkeit von Gebrechlichkeit	24
Erkennen von Gebrechlichkeit	25
Körperliche Merkmale von Gebrechlichkeit	26
Psychische Merkmale von Gebrechlichkeit	26
Soziale Merkmale von Gebrechlichkeit	27
Feststellung von Gebrechlichkeit	28
Muskelmasse	28
Muskelkraft und Muskelfunktion	28
Mangelernährung	29
Laboruntersuchungen	29
Vorbeugung von Gebrechlichkeit	30

ERNÄHRUNG IM ALTER	33
Veränderungen im Alter	35
Ernährung in Gesellschaft	37
Teilhabe	37
Was können Sie tun, um Ihr Leben proaktiv zu gestalten?	37
Mangelernährung im Alter	38
Definition, Entstehung, Häufigkeit	38
Erkennen einer Mangelernährung	41
Häufigkeit von Mangelernährung	42
Gesunde Ernährung steigert das Wohlbefinden	43
Optimale Ernährung bei älteren Menschen	44
Wie häufig und wie viel (Portionen)?	45
Ausreichend Flüssigkeit	51
Richtig trinken und essen	52
Trinken	52
Testen Sie Ihr Trinkverhalten!	53
Eiweiß	55
Pflanzliches Eiweiß	56
Testen Sie Ihren Eiweißkonsum!	59
Fette, Öle und Nüsse	61
Testen Sie Ihren Fett- und Ölkonsum!	63
Brot, Getreide und Kartoffeln	65
Testen Sie Ihren Konsum von Brot, Getreide und Kartoffeln!	67
Gemüse, Salat und Obst	69
Testen Sie Ihren Obst- und Gemüsekonsum!	71
Zu wenig Energie	73
Einkauf und Lagerung	75
Einkauf	75
Lagerung im Kühlschrank	76

Lagerung außerhalb des Kühlschranks	78
Testen Sie Ihr Einkaufsverhalten!	79
DETERMINE-Checkliste Ernährungszustand	81
BEWEGUNG UND TRAINING	83
Bewegungsempfehlungen	84
Alltagsaktivität	85
Gesundheitswirksame Bewegung	85
Training	87
Krafttraining	89
Positive Wirkung des Krafttrainings	89
Richtige Durchführung des Krafttrainings	90
Ausdauertraining	91
Gleichgewichtstraining	92
Richtige Durchführung des Gleichgewichtstrainings	92
Mobilisations-/Beweglichkeitstraining	93
Wirkung von Mobilisations-/Beweglichkeitstraining	93
Durchführung von Mobilisations-/Beweglichkeitstraining	93
LEBENSQUALITÄT	95
Was versteht man unter Lebensqualität?	97
Körperliche Gesundheit	99
Psychisches Wohlbefinden	100
Soziale Beziehungen	100
Umweltbedingungen	100
Sensorisches Vermögen	101
Autonomie und Selbstständigkeit	101
Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftsaktivitäten	102
Soziale Teilhabe	102
Lebensqualität und Ernährung	103

Guter Ernährungszustand bedingt gute Lebensqualität	104
Gute Lebensqualität bedingt einen guten Ernährungszustand	105
Lebensqualität und Training	107
Training und körperliche Gesundheit	108
Training und psychisches Befinden	108
Training, soziale Beziehungen und soziale Teilhabe	109
Training und Autonomie	111
Training und Zukunftsaktivitäten	111
REZEPTE	115
Abkürzungen	116
Frühstück	117
Apfel-Zimt-Grießkoch	117
Belegtes Vollkornbrot	118
Kräuteraufstrich	118
Sesam-Topfen und Marmelade oder Honig	118
„Bleib-Fit“-Müsli mit Beeren	119
Apfel-Karotten-Topfencreme	120
Aufstriche	121
Apfel-Karotten-Krenaufstrich	121
Schinkenaufstrich	121
Thunfischaufstrich	122
Suppen	123
Gemüsesuppe	123
Kartoffelsuppe	124
Kürbiscremesuppe	125
Vollkornfrittatensuppe	126
Salate	127
Gemüse-Schafkäse-Salat	127
Kichererbsensalat	128

Linsensalat	129
Hauptspeisen	130
Gemüse-Käse-Auflauf	130
Gemüse Eintopf	131
Kürbis-Kartoffelpuffer mit Joghurtsauce	132
Bunter Linseneintopf	133
Kichererbsenragout	134
Spaghetti Bolognese von roten Linsen	135
Spaghetti mit Gemüsesugo	136
Gemüsepalatschinken	137
Linsen mit Speck und Semmelknödel	138
Dorsch mit Tomaten-Kräuter-Kruste	139
Gegrillte Forelle mit Kräuterfüllung	140
Lachsfilet mit Gemüsereis	141
Thunfisch-Pasta	142
Saibling auf Gemüse mit Basmatireis	143
Hühnergeschnetzeltes mit Reis	144
Chili mit Räuchertofu	145
Gefüllte Paprika mit Tomatenragout	146
Putengeschnetzeltes mit Spätzle	147
Schweinsmedaillons mit Gemüse und Kartoffelpüree	148
Faschierte Laibchen	149
Nachspeisen	150
Orangen-Topfencreme	150
Milchreis	151
Nussiger Grießschmarren	152
Vollkornpalatschinken mit Heidelbeerfüllung	153
Fruchtsalat mit Nüssen	154
Minzjoghurt mit Früchten	155

Extras	156
Eiweißreiche Lebensmittel	156
Praktische Tipps	162
Anreichern	163
Ihre Notizen	165
TRAININGSÜBUNGEN	167
Ablauf einer Trainingseinheit	168
Mobilisationsübungen	168
Kraftübungen	168
Übungen zur Mobilisation	170
Mobilisation der Halswirbelsäule	170
Mobilisation der Schultern	172
Mobilisation der Lendenwirbelsäule	173
Mobilisation der Knie	175
Mobilisation der Sprunggelenke	176
Kraftübungen	177
Kräftigung der Beinmuskulatur	177
Kräftigung der Brustmuskulatur	179
Kräftigung der Bauchmuskulatur	181
Kräftigung des oberen Rückens	182
Kräftigung des hinteren Oberschenkels u. der Gesäßmuskulatur ..	183
Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur	185
EPILOG	187
Bildnachweis	189
Stichwortverzeichnis	191