

Gesundes für Senioren

Speiseplan ist mit allen Wassern gewaschen

KÜNZELSAU Akademie für Landbau und Hauswirtschaft tischt Senioren Gesundes auf

Von Henry Doll

Wenn es ums Essen geht, können alle mitreden. „Jeder kann zum Thema Ernährung was sagen“, brachte es Gabriele Großkinsky auf den Punkt. Die Fachbereichsleiterin Hauswirtschaft und stellvertretende Schulleiterin der Akademie für Landbau und Hauswirtschaft in Kupferzell war mit 18 Schülerinnen und zwei Schülern ins katholische Gemeindezentrum St. Paulus in Künzelsau gekommen, um praxisnahe Tipps zu eben jenem Thema zu geben, in dem sich mancher Laie insgeheim für einen Experten hält. Eingeladen hatte sie die Gruppe 60 plus der katholischen St. Paulus-Gemeinde. Für die Schülerinnen und Schüler war die Präsentation vor der Zielgruppe „Senioren“ Teil eines Projektes.

Zur Projektarbeit gehört auch die ansprechende Präsentation und Darstellung. Und so wählten die Schülerinnen und Schüler jenen Weg, der beim Thema Essen nahe liegt: Sie luden zu kleinen „Versucherchen“ ein, pressten und reichten frischen Obstsaft, schnitten Obst und zeigten Musterteller für den Snack zwischendurch.

Mehrere kleine Mahlzeiten zwischen den großen Mahlzeiten pro Tag sind erlaubt, vorausgesetzt, es wird das Richtige gegessen. Zum Beispiel zwei Karotten und zwei Tomaten als zweites Frühstück. Hier darf man zulangen. „Die Tagesmenge an Obst und Gemüse ist ganz ordentlich“, stellte Gabriele Großkinsky fest.

Gepresst Gemüse und Obst in Festform kann auch durch frisch gepresste Säfte ersetzt werden. Denn vor allem geht es beim Thema Ernährung für Senioren auch um das ausreichende Trinken. Ein verringertes Durstgefühl mit fortschreitendem Alter, aber auch die Furcht, nachts wiederholt zur Toilette zu müssen, führen nach Darstellung



Quetschen Sie uns aus: Das Motto war nicht nur auf Fragen zur Ernährung gemünzt. Die Akademie-Schülerinnen präsentierten auch frisch gepressten Saft.

der Studenten dazu, dass ältere Menschen gerne zu wenig trinken. Faustregel: Viel trinken, zu jeder Mahlzeit etwas, und mindestens ein-einhalb Liter täglich.

Empfohlen wird neben Fruchtsäften Wasser. Wasser ist nicht gleich Wasser; die Studentinnen unterschieden zwischen natürlichem Mineralwasser, Quellwasser (keine Kohlensäure, wenig Mineralien), schlichtem Trinkwasser und Tafelwasser (eine Mischung aus Mineralwasser und Quellwasser). Eine einfache Empfehlung, um den Mineralstoffhaushalt im Lot zu halten: Wasser mal mit, mal ohne Kohlensäure

trinken. Der tägliche Trinkplan soll also gewissermaßen mit allen Wassern gewaschen sein.

Calcium Vitamine und Mineralstoffe seien für Senioren wichtig, weil das Immunsystem oft geschwächt sei. Vitamin A findet sich in Niere, Butter, Möhren, Milch und Eigelb, Vitamin C beispielsweise in Zitrusfrüchten. Beim Vitamin A reicht eine Karotte für den Tagesbedarf, beim Vitamin C zwei Orangen oder eine Kiwi. Calcium – wichtig gegen Osteoporose – wird durch Milch und – wen überrascht es? – mineralstoffhaltiges Wasser abgedeckt.



Anschaulich: Die Zubereitung gesunder Snacks wurde gezeigt. Fotos: Henry Doll

■ Hintergrund

Akademie-Geschichte

Fürstin Therese zu Hohenlohe-Waldenburg (1869 – 1927) setzte sich zeitlebens für die Gründung einer Schule für Bauern-töchter ein. 1921 ging ihr Schloss in Kupferzell in den Besitz der Landwirtschaftskammer Württemberg über. Im Mai 1922 wurde dort die Hohenlohe'sche Landwirtschaftliche Frauenschule gegründet. Die heutige Akademie für Landbau und Hauswirtschaft steht Frauen und Männern offen. Sie hat derzeit rund 170 Studenten. Träger ist der Kreis. *hed*