



BAGSO-Podcast 12: Gut und gesund essen

Musik: Jingle

darauf Titel: Zusammenhalten in dieser Zeit

Musik: Jingle kurz hoch

Sprecherin: Gut und gesund essen

Musik: Jingle Ausklang

Sprecher: Doris Herkelmann steht gerne am Herd. Am liebsten, erzählt die 82-jährige, hat sie für ihren Mann gekocht. Denn der hat ihr Essen immer sehr gelobt. Seit er gestorben ist, sind die Gerichte, die Doris Herkelmann zubereitet, einfacher geworden. Natürlich sei ein selbstgemachter Braten etwas Wunderbares, sagt sie, aber für eine Person, lohne sich der Aufwand einfach nicht.

Sprecherin: Stattdessen macht sie sich zum Beispiel indonesischen Reis mit Gemüse, Kartoffeln mit Quark, Heringssalat oder Apfelpfannkuchen. Kleinigkeiten, die sie gerne mag und die schnell zubereiten kann. Oft fehlt ihr die Muße, um richtig zu kochen, erzählt sie. Vor allem, wenn Sie vormittags Arzttermine hat. An diesen Tagen gibt es dann mittags auch schon mal nur eine Suppe oder einen Joghurt mit Obst. Meist reiche ihr das ohnehin, sagt Doris Herkelmann. In den letzten Jahren habe sie nicht mehr so viel Appetit. Und im Moment schlage ihr die Sorge wegen Corona zusätzlich auf den Magen.

Sprecher: Im Alter etwas weniger zu essen, ist völlig in Ordnung, meint Anne von Laufenberg-Beermann. Sie ist Ernährungswissenschaftlerin und leitet das BAGSO-Projekt „Im Alter IN FORM“. Ältere Menschen brauchen in der Regel nicht mehr so viele Kalorien wie Jüngere, sagt sie, es sei denn sie treiben wirklich viel Sport. Deswegen können die Portionen kleiner werden. Aber auch dann seien zwei Dinge wichtig: Das Essen muss schmecken und es muss alle Nährstoffe enthalten, die der Körper braucht.

Sprecherin: Ausreichend Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, höchstens zwei bis drei mal in der Woche Fleisch, dafür mindestens einmal in der Woche Fisch – all das gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Außerdem pflanzliche Öle und Milchprodukte wie zum Beispiel Joghurt oder Käse. All denen, die sich nur wenig bewegen, rät Anne von Laufenberg-Beermann dabei lieber zur fettreduzierten Variante zu greifen, denn die hat nicht so viele Kalorien.

Sprecher: Ebenfalls wichtig: ausreichend trinken. Am besten anderthalb Liter am Tag und möglichst zuckerarm. Also statt Saft und Limonade lieber Wasser, Tee oder Schorle.

Sprecherin: Die wichtigsten Hinweise rund um das Thema „gesundes Essen“ hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in zehn Regeln zusammengefasst. Unter den Suchbegriffen „zehn“, „Regeln“ und „DGE“ kann man sie im Internet nachlesen oder als Infoblatt herunterladen.

Sprecher: Ferdinand Gerd To Berens hat sich noch nie fürs Kochen interessiert. Er komme nun einmal aus einer Generation, wo das Frauensache gewesen sei, erzählt der 76-jährige lachend, und ganz ehrlich: Er habe auch keine Lust, es zu lernen. Vor der Corona-Zeit hat er regelmäßig in der Cafeteria eines Krankenhauses gegessen. Die ist allerdings im Moment für Besucher geschlossen. Während andere in der Corona-Zeit mit dem Kochen angefangen haben, hat Ferdinand Gerd To Berens sich stattdessen lieber einen neuen Anbieter für sein Mittagessen gesucht. Statt in die Krankenhauskantine geht er jetzt zum Metzger.

Sprecherin: Ab und zu eine Currywurst, eine Frikadelle oder ein Spießbratenbrötchen, dagegen sei nichts einzuwenden, sagt Anne von Laufenberg-Beermann. Denn Essen sei vor allem Genuss, und wer etwas sehr gerne mag, der soll nicht darauf verzichten. Aber: Abwechslung ist wichtig. Immer das Gleiche zu essen, warnt die Ernährungswissenschaftlerin, könne schnell zu einer Mangelversorgung führen. Und was das Mittagessen aus der Metzgerei angehe: Auch zu viel Fleisch und zu viel Salz sind nicht ideal.

Sprecher: Ferdinand Gerd To Berens weiß das. Manchmal, sagt er, mache er sich schon Gedanken, ob er sich gesund genug ernährt. Aber bisher sei sein Arzt mit seinen Werten noch sehr zufrieden. Und zum Ausgleich für die Metzgereibesuche isst er zuhause oft

Müsli, Joghurt oder Obst. Auch Gemüse. Das allerdings immer roh, sagt er, denn er weiß nicht, wie er es zubereiten soll.

Sprecherin: Anne von Laufenberg-Beermann rät jedem, der nicht kochen kann, zumindest den Versuch zu wagen. Volkshochschulen, Familienbildungsstätten oder Sozialverbände bieten Kochkurse für jedes Alter an. Auch für Einsteiger und sogar exklusiv für Männer. Da können sie in Ruhe die Grundlagen lernen, ohne sich den Kommentaren der oft erfahreneren Frauen auszusetzen. Und wer weiß, vielleicht entsteht so ein neues Hobby. Aber was kann der tun, der absolut nicht kochen will oder es vielleicht gesundheitlichen Gründen nicht mehr kann?

Sprecher: Der kann zumindest aus den Alternativen die besten auswählen, meint Anne von Laufenberg-Beermann. Oft sei zum Beispiel Tiefkühlkost von besserer Qualität als Dosen oder Fertiggerichte. Und auch beim Essen auf Rädern gibt es Unterschiede, meint die Ernährungsberaterin. Einen guten Lieferdienst erkenne man vor allem am abwechslungsreichen und vollwertigen Speiseplan und daran, dass regelmäßig frisches Obst und Salate geliefert werden. Natürlich muss das Essen auch schmecken – also wenn es möglich ist: erstmal Probe-Essen.

Sprecherin: Doris Herkelmann möchte sich so lange es geht selbst versorgen. Am liebsten kocht sie mit frischen Zutaten, aber das scheitert manchmal an den Rahmenbedingungen: Die Seniorin ist nicht gut zu Fuß und der nächste Supermarkt ist weit weg. Für die kleinen Mengen, die sie benötigt, sei der Aufwand des Einkaufs oft unverhältnismäßig groß, meint sie. Sie fahre ja nicht bis in den Nachbarort, um hundert Gramm Hackfleisch oder zwei Möhren zu kaufen.

Sprecher: Menschen, die nicht mobil sind, haben es beim Einkaufen tatsächlich schwerer, bestätigt Anne von Laufenberg-Beermann. Ihr Tipp: Wer die wichtigsten Grundzutaten wie Kartoffeln, Nudeln, Eier oder Gemüse im Haus hat, kann die mit den richtigen Rezepten variieren. Eine günstige und trotzdem abwechslungsreiche Alternative. Anregungen gibt es zum Beispiel in der Rezeptdatenbank der Aktion „Im Alter IN FORM“. Unter den Suchbegriffen „Fit im Alter“ und „Rezepte“ finden sich mehr als 300 vollwertige Gerichte.

Sprecherin: Alternativ, meint Anne von Laufenberg-Beermann, könne man auch statt für eine Person gleich für vier kochen. Drei Portionen kann man dann einfrieren oder – noch

besser – man lädt die Nachbarn ein. Denn Essen in Gesellschaft ist gut für Körper und Seele. In Corona-Zeiten ist das zwar nicht ganz so einfach, aber zumindest bei gutem Wetter kann man mit Abstand auf dem Balkon oder im Garten sitzen und gemeinsam genießen.

Sprecher: Auch Doris Herkelmann freut sich darauf, wenn die Corona-Zeit vorbei ist, und sie wieder mehr Besuch bekommt. Dann will sie auch wieder mehr kochen. Kurz vor dem Lockdown hatte sie noch drei ihrer Freunde zum Heringessen eingeladen. Das habe ihr großen Spaß gemacht, sagt sie – sowohl beim Kochen als auch beim Essen. Und das Lob ihrer Freunde sei fast so schön gewesen wie damals das von ihrem Mann.

Musik: Jingle Ausklang

darauf Abbinde: Zusammenhalten in dieser Zeit. Ein Podcast der BAGSO.

Text: Katja Nellissen

Redaktion: Barbara Stupp

Kontakt: stupp@bagso.de

Ein Podcast der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen