

# Goldene Jahre, goldene Regeln: Ernährung, die jung hält!

Die Fastenzeit ist eine Zeit der Reflexion und des bewussten Verzichts. Während die strengen Fastenregeln der Vergangenheit weitgehend in den Hintergrund getreten sind, bietet diese Zeit dennoch eine hervorragende Gelegenheit, unsere Ernährung in den Fokus zu rücken und eine Haltung der Achtsamkeit zu kultivieren.

Mit kleinen, aber bedeutsamen, auf individuelle Bedürfnisse abgestimmten Anpassungen im Alltag fördern wir ein aktives und erfülltes Altern. Diese "goldenen Regeln" ermöglichen es jedem Einzelnen, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden ohne großen Verzicht maßgeblich zu verbessern:

**Abwechslung:** Ein bunter Mix an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und mageren Proteinquellen empfiehlt sich zur optimalen Nährstoffversorgung.

**Wasser:** Ausreichende Flüssigkeit ist essentiell, um den Körper funktionstüchtig zu halten.

**Moderate Portionen:** Im Alter verändert sich oft der Energiebedarf. Es gilt: Qualität statt Quantität!

**Gemüse als Grundpfeiler:** Gemüse ist reich an Nähr- und Ballaststoffen und Antioxidantien und hilft, das Risiko chronischer Krankheiten zu senken.

**Proteine:** Pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse sowie mageres Fleisch und Fisch um Muskelabbau vorzubeugen.

**Gesunde Fette:** Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und pflanzlichen Ölen unterstützen Herz und Gehirn.

**Zucker und Salz reduzieren:** beeinflusst Blutdruck und Körpergewicht positiv und senkt das Risiko für chronische Krankheiten.

**Nährstoffe:** Calcium, Vitamin D und B12 gewinnen im Alter an Bedeutung, damit es zu keinen Mangelerscheinungen kommt.

**Aktive Lebensweise:** Eine ausgewogene Ernährung geht Hand in Hand mit regelmäßiger Bewegung.

Mehr Tipps für gesunde Ernährung und Fitnessübungen finden Sie übrigens in unserer praktischen ["Fit und G'sund" Broschüre](#) aufbereitet. Einfach für sich selbst und Freunde per E-Mail an [bundesorg@seniorenbund.at](mailto:bundesorg@seniorenbund.at) oder telefonisch unter 01 40 126 431 bestellen.