

Tipps

zur Ernährung
zum Tagesablauf
aus der Naturheilkunde



Falls Sie in dieser Informationsbroschüre keine ausreichende Hilfestellung für sich gefunden haben, vereinbaren Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit unserem Ernährungsberater oder Gesundheitstrainer.

Ihr Malteser Gesundheitsteam

Angehörigeninfo



Tipps zur Ernährung

*Sie haben keine Freude mehr am Essen?
Sie entwickeln einfach keinen Appetit mehr?*

Die Ursachen von Appetitlosigkeit sind sehr vielfältig. Chronisch-entzündliche Erkrankungen, Tumore, Unverträglichkeiten von Medikamenten oder Operationen im Bereich des Magen-Darm-Traktes können hierfür verantwortlich sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Appetitlosigkeit und eventuelle Gewichtsabnahme.

Bei Berufstätigen sind es häufig Zeitmangel und Stress, die regelmäßige Mahlzeiten im Tagesverlauf scheinbar nicht erlauben.

Bei älteren Menschen sind die Probleme anders gelagert: Hier sind entweder die Portionen oder der Aufwand zu groß, „alleine schmeckt es sowieso nicht“, das Einkaufen ist zu anstrengend, man will keinem zur Last fallen.

Eine ausreichende und gesunde Ernährung ist jedoch für jeden unerlässlich – auch für Sie! Denn: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“.

Wir geben Ihnen Tipps, wie das Essen wieder schmeckt.

Essen Sie mal wieder etwas, was Sie früher sehr gern gegessen haben. Falls Sie unter einer Erkrankung leiden, die Ihnen den Genuss gewisser Speisen verbietet, besprechen Sie Ihr Vorhaben mit Ihrem Arzt oder der Ernährungsberatung.

Der Mensch ist, **was er isst** (Ludwig Feuerbach) – und **wie er isst**, denn Essen ist weitaus mehr als nur Nahrungsaufnahme.

Schaffen Sie sich eine schöne angenehme Atmosphäre, in der Sie genießen können. Decken Sie zum Beispiel – auch wenn Sie allein essen – den Tisch.

Genießen kann man trainieren!

Versuchen Sie doch mal Folgendes:

- Richten Sie Ihre Mahlzeit appetitlich an.
- Riechen Sie an Ihrem Essen.
- Essen Sie ganz bewusst ganz langsam.
- Kauen Sie genüsslich.
- Schmecken Sie mit geschlossenen Augen.

Tipps zum Tagesablauf

Planen Sie sechs bis acht kleine Mahlzeiten in Ihren Tagesablauf ein.

Das könnte zum Beispiel so aussehen:

- Saftmahlzeit
- 1. Frühstück
- 2. Frühstück
- Mittagsmahlzeit
- Kaffee
- Vesper
- Abendmahlzeit
- Betthupferl

Achten Sie auf regelmäßige körperliche Aktivitäten!

Holen Sie sich Sonne, Licht und frischen Wind in Ihr Leben durch tägliche Spaziergänge – auch bei bewölktem Wetter.

Leichtes Ausdauerbewegungstraining wie Walking, Schwimmen, Radfahren fördert Hungergefühle. Besonders sinnvoll ist es, sich hier einer Gruppe anzuschließen. **Unsere Gesundheitstrainer helfen Ihnen da gerne weiter.**

Appetitlosigkeit

Als aufmerksamer Angehörige haben Sie bemerkt, dass Ihr Angehöriger zunehmend weniger isst, keinen Spaß mehr am Essen hat, vielleicht sogar schon deutlich Gewicht verloren hat.

Bestimmt haben Sie schon die Erfahrung gemacht, dass reine Animation zum Essen und Trinken wenig Erfolg hatte.

Wir geben Ihnen einige Tipps, wie Sie dazu beitragen können, dass Ihr Angehöriger wieder Spaß am Essen findet.

Wenn Sie es einrichten können, gehen Sie gemeinsam mit dem Betroffenen einkaufen. Wenn sie selbst keine Zeit oder Gelegenheit dazu haben, könnten Sie vielleicht eine Begleitperson organisieren.

Manchmal hilft es auch, den Betroffenen anstrengende vorbereitende Maßnahmen abzunehmen – eventuell über Angebote wie Mahlzeitendienst oder Einkaufshilfen. Wir sind Ihnen gerne behilflich bei der Vermittlung der entsprechenden ambulanten Leistungen.

Falls Sie in dieser Informationsbroschüre keine ausreichende Hilfestellung für sich gefunden haben, vereinbaren Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit unserem Ernährungsberater oder Gesundheitstrainer.

Ihr Malteser Gesundheitsteam



www.malteser-medizin-plus.de

Patienteninfo



Malteser Medizin Plus®

Erfragen Sie doch einfach mal die Lieblingsmahlzeit Ihres Angehörigen und kochen und genießen diese dann gemeinsam!

Auch Einladungen zu einem gemeinsamen Essen, vielleicht auch auswärts im Anschluss an einen gemeinsamen Spaziergang, können die Essensunlust durchbrechen. Häufig entsteht nämlich auch deshalb kein Hunger mehr, weil der Energieverbrauch durch fortschreitendes Alter und zunehmende Inaktivität immer geringer wird. Bitte motivieren Sie Ihre Angehörigen, sich so lange wie möglich ausreichend zu bewegen – dies ist oft leichter in einer Gruppe. Hier können unsere Gesundheitstrainer bei der Kontaktvermittlung helfen.

Achten Sie doch einmal auf Angebote für Kochkurse wie „Kochen im Beruf“, „Die schnelle Küche“, „Kochen für Solisten“, „Seniorenkochkurs“ an Krankenhaus, VHS oder von anderen Anbietern – wie wäre so etwas für Sie und/oder Ihren Angehörigen?

Tipps aus der Naturheilkunde

- Appetitanregend wirkt ein **Heilpflanzentee** aus Tausendgüldenkraut, Kalmuswurzel und Schafgarbe (Fertigteemischung aus Reformhaus oder Apotheke).
- Auch **schwarzer Tee**, 3- bis 5-mal täglich zwischen den Mahlzeiten getrunken, regt den Appetit an. Bitte nicht zu spät am Abend genießen, da dadurch Schlafstörungen hervorgerufen werden können.
- Hilfreich sind auch **pflanzliche Bitterstoffe** wie Enzianwurzel, Wermut, Chinarinde, Pomeranzenschale und Zimtrinde. Solche Zubereitungen gibt es als Tropfen oder Kapseln in der Apotheke zu kaufen.
- Traditionell wird auch **Pepsinwein** angewendet. Er enthält Pepsinpulver vom Schwein und Ethanol – somit darf er bei Alkoholkrankheit nicht eingenommen werden.
- Die Düfte von **Grapefruit** und **Limette** wirken appetitanregend. Hier können Sie zum Beispiel Duftlämpchen mit den verdünnten ätherischen Ölen verwenden. Alternativ können Sie sich auch ein Taschentuch betupfen oder direkt an dem Fläschchen riechen.
- **Wärmeanwendungen** im Kreuz- und Lendenwirbelsäulenbereich wie Wärmflasche, Wärmekissen, Wärmepflaster oder eine erwärmende Einreibung fördern über eine Aktivierung der Reflexzonen den Appetit.

Appetitlosigkeit

Malteser Medizin Plus®

Das Plus für Ihre Gesundheit

