

GUTES ESSEN

Magazin für Seniorinnen und Senioren

Quell der Frische

Mehr Vitalität

Darum ist Flüssigkeit für
den Körper so wichtig

Trinken mit Routine

Mit diesen Ritualen geht's
ganz einfach

Köstliche Rezepte

Zum Nachmachen





Liebe Leserinnen und Leser,

eine gesunde Ernährung soll für uns alle einfach möglich und machbar sein – das ist Ziel meiner Ernährungspolitik. Und dazu soll auch dieses Heft beitragen, das Sie in Ihren Händen halten: In „GUTES ESSEN“ geht es dieses Mal um das wichtige Thema Trinken. Flüssigkeitsmangel kann zu Kreislaufproblemen führen, aber auch die Denkleistung beeinträchtigen. Genug zu trinken hält deshalb Körper und Geist fit! Und das in jedem Lebensalter!

Doch während wir in jüngeren Jahren meist rechtzeitig merken, wann wir Nachschub an Flüssigkeit benötigen, lässt das Durstempfinden im Alter nach. Ein Trinkprotokoll kann hier Abhilfe schaffen oder ein festes Ritual, wie die Kanne Tee am Morgen.

Wie viel ist überhaupt „genug“? Ist Kaffee ein Getränk oder ein Genussmittel? Und soll man auch trinken, obwohl man keinen Durst hat? Das sind Fragen, auf die Sie in dieser Ausgabe Antworten bekommen.

Gleichzeitig kommt es auch auf die richtige Auswahl der Getränke an. Hier setzt meine Ernährungspolitik an: Damit die gesunde Wahl zur einfachen Wahl wird, arbeiten wir mit der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten (NRI) daran, den Zuckergehalt in Erfrischungsgetränken sowie in fruchthaltigen Getränken mit Zuckerzusatz zu senken.

Damit Sie sich künftig aber selbst eine gesunde Erfrischung in Ihr Wasserglas zaubern können, gibt es auch dieses Mal wieder leckere Rezepte zum Ausprobieren.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude – bleiben Sie gesund!

Herzlichst,

Julia Klöckner
Bundesministerin für
Ernährung und Landwirtschaft

THEMEN

Frisch und vital 4

Darum ist Flüssigkeit für den Körper so wichtig

Durstlöscher und der kleine Genuss 6

Wie viel trinken Sie wirklich? 8

Ein Protokoll gibt Aufschluss

Trinken mit Routine 10

Mit diesen Ritualen geht's ganz einfach

Aus dem Alltag 11

Interview

Quiz 12

Rätseln Sie mit!

Zum Nachmachen 13

Zwei köstliche Rezepte

Ausreichend trinken 15

Auf einen Blick



Frisch und vital

Darum ist Flüssigkeit für den Körper so wichtig

Wer ausreichend trinkt, hält den Körper fit und den Geist wach. Doch gerade im Alter trinken viele Menschen nicht genug. Wir erklären, welche Ursachen dahinter stecken können und warum unser Körper Flüssigkeit braucht.

„Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken!“ Dieser Ratschlag ist bekannt. Aber warum ist eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme so wichtig? Die Antwort ist einfach: Unser Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser. Und dieses verliert er ständig über verschiedene Wege:

- Über die Atemluft: Etwa einen halben Liter Wasser atmen wir über den Tag verteilt aus.
- Über die Nieren: Diese brauchen Wasser, um funktionstüchtig zu bleiben. Sie reinigen das Blut von Ausscheidungsprodukten und Giftstoffen und spülen diese über den Urin aus.
- Über die Haut: Auch wenn Sie sich nicht besonders anstrengen, schwitzen Sie jeden Tag. Bei körperlicher Anstrengung oder bei hohen Temperaturen wird deutlich mehr Wasser zur Kühlung des Körpers gebraucht.
- Über den Darm: Der Großteil des Wassers aus der Nahrung wird im Darm aufgenommen. Ein Teil wird aber mit dem Stuhl ausgeschieden.

Im Alter lässt das natürliche Durstempfinden nach, obwohl der Körper annähernd genauso viel Wasser braucht wie früher.

Normalerweise sorgt der Körper automatisch dafür, dass er Nachschub bekommt: Bei einem Flüssigkeitsverlust von 0,5 Prozent des Körpergewichts entsteht Durst. Bei einem Körpergewicht von 65 Kilogramm bedeutet das: Wenn 325 Milliliter Flüssigkeit verloren gehen, meldet sich der Körper. Wird dann nicht getrunken, machen sich schnell erste Symptome wie Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, Schwäche oder Schwindel bemerkbar. Wer nach diesen Warnzeichen immer noch nichts trinkt, muss mit Leistungsminderung, Lethargie, Verwirrtheit, Blutdruckabfall oder Herzrasen rechnen.

Das Problem ist: Im Alter lässt das natürliche Durstempfinden nach, obwohl der Körper annähernd genauso viel Wasser braucht wie früher. Darüber hinaus gibt es weitere Gründe, die dazu führen können, dass insbesondere ältere Menschen zu wenig trinken:

- Angst vor nächtlichen Toilettengängen
- Das Trinken wird vergessen (vor allem bei Demenz)
- Schluckstörungen, die das Trinken erschweren
- Sorge davor, unterwegs keine Toilette zu finden
- Probleme beim Einkauf und Transport schwerer Flaschen und Getränkeboxen

Um vital zu bleiben, braucht der Körper ausreichend Wasser. Achten Sie auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr – am besten schon, bevor Sie Durst haben. Dieses Magazin gibt Ihnen Tipps, wie es Ihnen gut gelingen kann, Ihren Körper mit der Menge an Wasser zu versorgen, die er braucht.



EXPERTENWISSEN

„Man kann auch zu viel trinken.“



Dr. Stefanie Martin ist leitende Ärztin der Sektion Geriatrie am Münchener Krankenhaus Barmherzige Brüder und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie.

Was passiert, wenn man zu wenig Flüssigkeit aufnimmt?

Flüssigkeitsmangel kann zu niedrigem Blutdruck und Kreislaufproblemen führen. Dadurch erhöht sich das Risiko zu stürzen. Er kann außerdem zu kognitiven Störungen sowie Harnwegsinfekten und im schlimmsten Fall zu Nierenversagen führen.

Wie gelingt es, ausreichend zu trinken?

Neben regelmäßigen Trinkritualen empfehle ich, sich die Tagesmenge an Flüssigkeit bereits am Morgen bereitzustellen und sie dann über den Tag hinweg zu trinken. Für manche kann auch eine zu große Trinkmenge überfordernd sein. Dann ist es ratsam, sich öfter kleine Gläser einzuschenken.

Kann man auch zu viel Flüssigkeit aufnehmen?

Ja. Personen mit einem Herz- oder Nierenleiden sollten da aufpassen und ihre optimale Trinkmenge mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin besprechen. Bei gewissen Organerkrankungen kann es passieren, dass sich Flüssigkeit im Körper ansammelt, wenn jemand deutlich zu viel trinkt. Für gesunde Menschen ist eine Trinkmenge von zwei bis drei Litern zu empfehlen. Diese ist jedoch individuell unterschiedlich und hängt auch von der körperlichen Aktivität ab.

Welche Getränke sind die besten Durstlöscher?

Leitungs- und Mineralwasser sowie ungesüßter Tee. Beim Mineralwasser kann es sinnvoll sein, eines mit hohem Calciumgehalt zu wählen, da ältere Menschen oft einen Calciummangel haben.

Durstlöscher und der kleine Genuss

Nicht alle Getränke eignen sich gleichermaßen gut, um unseren Flüssigkeitsbedarf zu decken. Die besten Durstlöscher sind energiefrei oder energiearm. Genussmittel konsumieren Sie am besten nur in Maßen. Wir geben einen Überblick.

Folgende Getränke können Sie bedenkenlos regelmäßig zu sich nehmen. Sie enthalten kein Koffein und nur wenig bis gar keinen Zucker.

WASSER

Als Durstlöscher ist Wasser das ideale Getränk – egal ob als Leitungswasser oder Mineralwasser. Letzteres kann zusätzlich ein wichtiger Calciumlieferant sein. Achten Sie auf das Etikett: Als calciumreich gilt ein Mineralwasser, wenn es mehr als 150 Milligramm Calcium pro Liter enthält. Im Handel gibt es viele unterschiedliche Sorten von Mineralwässern. Probieren Sie sich einfach mal durch! Sie wollen keine Wasserkästen schleppen? Erkundigen Sie sich im Supermarkt nach einem Lieferservice. Viele liefern bis an die Wohnungstür. Wer auf einen Lieferservice verzichten möchte, kann zudem bedenkenlos zum Leitungswasser greifen. Aufsprudeln lässt es sich bei Bedarf ganz bequem mit einem Wassersprudler. Ihnen ist Wasser pur auf Dauer zu fad? Geben Sie frisches Obst wie Beeren oder Orangen dazu, auch Minze ist lecker!

SAFTSCHORLEN

Erfrischend einfach: Saftschorlen sind echte Flüssigkeitslieferanten. Nur gut verdünnt sollten sie sein: je Anteil Saft drei weitere Anteile Wasser.



UNGESÜßTER TEE

Das Angebot an Teesorten ist schier unendlich, da ist für jeden Geschmack etwas dabei:

Kräutertee: Viele essbare Kräuter haben ihren eigenen Tee. Von der Pfefferminze über Kamille, Fenchel, Brennnessel bis hin zur Lindenblüte oder zum Salbei gibt es einiges im Teeregale zu entdecken.

Früchtetees: Sie bestehen aus getrockneten Früchten – der Geschmack ist frisch und lecker.

Rotbusch- oder Rooibostee: Der Rotbusch ist eine südafrikanische Pflanze. Seine Zweige werden zerkleinert, fermentiert und getrocknet. Sein Markenzeichen: das fruchtig-süßliche Aroma.

Gewürztees: Sie schmecken aromatisch und meist eher süßlich. Zudem sind sie die idealen Begleiter für die Winterzeit, denn ihre Zutaten sind zum Beispiel Zimt, Anis oder getrocknete Nelken.



Der kleine Genuss: Die folgenden Getränke konsumieren Sie am besten in Maßen, denn sie enthalten Zucker, Koffein oder/und Alkohol.

KAFFEE

Kaffee ist weltweit beliebt. Ob zum Frühstück oder als kleiner Wachmacher zwischendurch ist das Bohnengetränk auch hierzulande nicht wegzudenken. Der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland: rund 162 Liter pro Jahr! Grund für seine anregende Wirkung ist der Koffeingehalt. Je nach Bohnensorte und Röstung kann dieser variieren, aber es sind rund 90 Milligramm pro Tasse. Das macht ihn zum Genussmittel. Dennoch: Bis zu vier Tassen Filterkaffee sind für gesunde Erwachsene unbedenklich.

SCHWARZER UND GRÜNER TEE

Camellia sinensis: So lautet der Name des Teestrauchs, dem wir so viele verschiedene Grün-, Schwarz- und sogar Weißtees zu verdanken haben. Die Teesorte hängt davon ab, wann Blätter, Stiele und Knospen gepflückt und wie sie anschließend weiterverarbeitet werden. Genau wie Kaffee verdankt auch der Tee seine anregende Wirkung dem Koffein. Deswegen gilt auch hier: besser in Maßen genießen.

ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE

Limonaden, Eistees, unverdünnte Fruchtsäfte und -nektare eignen sich weniger als alltägliche Durstlöcher. Denn sie enthalten jede Menge Zucker und damit Kalorien.

ALKOHOL

Ob das Glas Wein zum Essen oder das kühle Radler im Biergarten: Alkohol ist ein Genuss, den sich viele hin und wieder gönnen. Dass Alkohol nur in Maßen zu genießen ist, ist bekannt. Unabhängig vom Alter gilt: Dauerhafter und übermäßiger Alkoholkonsum schadet Körper und Seele. Im Alter verändert sich jedoch der Stoffwechsel. Zum Beispiel arbeitet die Leber langsamer und der Wassergehalt des Körpers nimmt ab, sodass dieselbe Menge Alkohol jetzt zu einer höheren Blutalkoholkonzentration führt. Das bedeutet, Alkohol wirkt stärker. Mengen, die Sie früher problemlos vertragen haben, können jetzt dafür sorgen, dass Sie angetrunken sind, möglicherweise sogar stürzen oder andere Unfälle erleben. Auch Medikamente können die Alkoholwirkung beeinflussen.


Wie viel trinken Sie wirklich?

Ein Protokoll gibt Aufschluss

Notieren Sie drei Tage lang alles, was Sie an Flüssigkeit zu sich nehmen. Einen noch besseren Überblick bekommen Sie, wenn Sie das Trinktagebuch über eine ganze Woche fortführen.




Protokoll am _____ (Tag 1)

 Menge
Kleines Glas: 150 ml

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


= ml

↖ ankreuzen

 Menge
Großes Glas: 250 ml


<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

= ml

 Menge
Kleine Tasse: 150 ml

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

= ml

 Menge
Große Tasse: 300 ml

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

= ml

Gesamtmenge (ml) = ml


Protokoll am _____ (Tag 2)

 Menge
Kleines Glas: 150 ml

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


= ml

↖ ankreuzen

 Menge
Großes Glas: 250 ml


<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

= ml

 Menge
Kleine Tasse: 150 ml

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

= ml

 Menge
Große Tasse: 300 ml


<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

= ml


Gesamtmenge (ml) = ml




Protokoll am _____ (Tag 3)


 Menge
 Kleines Glas: 150 ml = ml


↪ Bitte ankreuzen



 Großes Glas: 250 ml = ml



 Kleine Tasse: 150 ml = ml



 Große Tasse: 300 ml = ml

Gesamtmenge (ml) = ml

AUSWERTUNG

Die empfohlene Tagesmenge für einen Erwachsenen beträgt 1,5 Liter (1.500 Milliliter) pro Tag.

Sie trinken mehr als 1,5 Liter pro Tag

Ihnen ist es gelungen, täglich mindestens 1,5 Liter zu trinken? Prima, weiter so! Ihr Körper bekommt die Menge an Flüssigkeit, die er braucht. Prüfen Sie in einem zweiten Schritt, ob auch die Qualität Ihrer Getränke stimmt. Unsere Übersicht auf den Seiten 6 und 7 hilft Ihnen dabei.

Sie trinken weniger als 1,5 Liter pro Tag

Sie haben die 1,5 Liter noch nicht erreicht und somit die empfohlene Tagesmenge unterschritten? Dann lesen Sie unsere Tipps auf Seite 10 und erfahren Sie, wie Sie es schaffen, mehr zu trinken.



Trinken mit Routine

Mit diesen Ritualen geht's ganz einfach

Haben Sie nur selten richtigen Durst? Oder vergessen Sie schon mal das regelmäßige Trinken? Mit kleinen Ritualen und Routinen können Sie dem Flüssigkeitsmangel vorbeugen.

Mit diesen einfachen Routinen können Sie sicherstellen, dass Sie immer genug trinken – auch wenn Sie das natürliche Durstgefühl im Alter möglicherweise öfter mal im Stich lässt:

- Kleines Morgenritual: Stellen Sie sich zwei Flaschen Wasser bereit, die Sie im Laufe des Tages leer trinken.
- Feste Trinkzeiten: Trinken Sie beispielsweise je ein Glas Wasser nach dem Aufstehen, zu den Mahlzeiten, am Nachmittag und vor dem Zubettgehen.
- Der Trink-Weckruf: Stellen Sie sich einen (Smartphone-)Wecker, der Sie ans Trinken erinnert. Es gibt auch Apps, die Sie nutzen können. Wer es lieber analog mag: Notizzettel an sich selbst schreiben und in der Wohnung verteilen.
- Ihr Begleiter für unterwegs: eine wiederverwendbare Trinkflasche. Stellen Sie diese direkt nach dem Ausspülen neben Ihre (Hand-)Tasche.

Schauen Sie doch mal nach!

Wenn Sie genügend trinken, ist der Urin klar. Ist er dunkel gefärbt und stark riechend, sollten Sie den Selbsttest wagen und Ihre Flüssigkeitszufuhr überprüfen, zum Beispiel mit einem Getränkeprotokoll. Eine Vorlage finden Sie auf den Seiten 8 und 9 in diesem Heft. Auch mithilfe von Apps können Sie Ihr Trinkverhalten überprüfen.

AUS DEM ALLTAG

Klaus Gudat, 63, arbeitet als EDV-Kundenbetreuer. In seiner Freizeit ist er sportlich aktiv und weiß, wie wichtig es ist, täglich ausreichend zu trinken. Im Interview berichtet er aus seinem persönlichen Trinkalltag.

Herr Gudat, wie viel Liter trinken Sie pro Tag und was trinken Sie am liebsten?

Ich trinke etwa zwei bis drei Liter pro Tag. Am häufigsten trinke ich Wasser und das am liebsten warm – insbesondere im Winter. Ich wärme es mir dazu mit dem Wasserkocher auf – sehr lecker! Ansonsten trinke ich gerne schwarzen und grünen Tee oder Espresso-Kaffee.

Trinken Sie viel Kaffee?

In der Regel so zwei bis drei Tassen am Tag. Für mich ist das reiner Genuss. Ab dem späteren Nachmittag trinke ich keinen Kaffee mehr, denn sonst schlafe ich nicht gut.

Hat sich Ihr Durstempfinden im Alter verändert?

Auf jeden Fall! Ich stelle fest, dass ich, wenn ich im Alltag abgelenkt bin, seltener merke, wenn ich Durst habe. Und auch mein Durstempfinden nach dem Sport ist geringer als früher, was ich oft dadurch merke, dass ich dieses mit geringeren Mengen Wasser stillen kann, als ich eigentlich bräuchte.

Haben Sie schon einmal deutlich zu wenig getrunken?

Ja, beispielsweise an einem stressigen Tag oder nach dem Sport. Nachts bin ich dann mit Kopfschmerzen aufgewacht und wusste, dass ich mehr hätte trinken müssen, als mein Körper mir tagsüber suggeriert hat. Das ist dann sehr unangenehm und ich versuche, es möglichst nicht so weit kommen zu lassen. Auch



„Ingwerwasser ist super im Winter.“

beim Wandern habe ich Wassermangel schon bemerkt. Ich habe dann viel weniger Energie.

Kennen Sie typische Fallen im Alltag, die dazu verleiten, zu wenig zu trinken?

Ja, Situationen, in denen ich viele Dinge gleichzeitig mache. Wenn der Tag voll ist, passiert es schon mal, dass ich das Trinken vernachlässige. Wenn ich entspannt bin oder mich tagsüber auf eine Sache konzentrieren kann, passiert das nicht.

Haben Sie Routinen, die Ihnen helfen, ausreichend zu trinken?

Mit dem Alter werde ich morgens früher wach. Gleich nach dem Aufstehen trinke ich etwa einen Dreiviertel-Liter – Tee oder warmes Wasser. Zeitunglesen und Trinken ist mein Ritual, um fit in den Tag zu starten. Während der

Mahlzeiten versuche ich, mir zudem immer ein Getränk bereitzustellen.

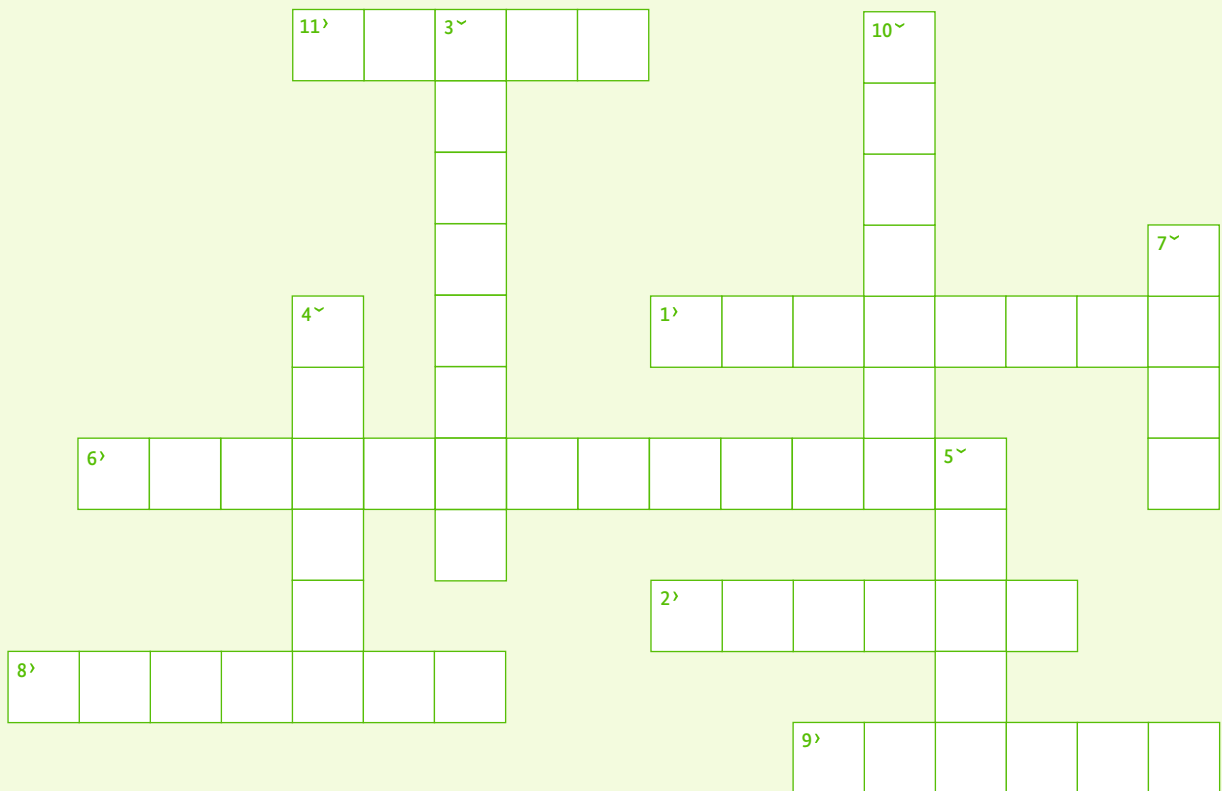
Haben Sie zum Abschluss für unsere Leserinnen und Leser ein Rezept für einen winterlichen Durstlöscher?

Ja, Ingwerwasser. Dazu schäle ich ein Stück von einer Ingwerwurzel und schneide sie relativ klein. Dann übergieße ich sie mit heißem Wasser und süße sie gegebenenfalls mit einem Löffel Honig. Auch Minze schmeckt sehr gut darin. Durch das heiße Wasser verliert der Ingwer seine Schärfe, sodass man ihn anschließend gut essen kann. Das ist ein super Getränk für den Winter und hilft mir insbesondere bei Erkältungen.

QUIZ

Rätseln Sie mit!

Wie gut kennen Sie sich aus in der Welt der Getränke? Und kennen Sie die Symptome von Wassermangel? Finden Sie es in unserem Kreuzworträtsel heraus!



Die Auflösung finden Sie auf Seite 15 des Heftes.

Kennen Sie die Lösungen?

1. Gezuckertes Erfrischungsgetränk
2. Idealer Durstlöscher
3. Südafrikanische Teepflanze
4. Genussmittel (Getränk)
5. Organ zur Wasserausscheidung
6. Ein Symptom von Wassermangel
7. Farbe von konzentriertem Urin
8. Anregender Stoff in Kaffee
9. Ursache für erhöhten Wasserbedarf
10. Erfrischende Zugabe für Wasser
11. Anderes Wort für Trinkbedürfnis



ZUM NACHMACHEN

Ingwer-Beeren-Punsch

Ingwer ist eine der ältesten Gewürzpflanzen der Welt. Die ätherischen Öle wirken gegen verschiedene Beschwerden und Krankheiten. Besonders wohltuend ist Ingwer bei einer Erkältung!

Zubereitung

1. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. 350 ml Wasser mit der Zimtstange, der Nelke und den Ingwerscheiben in einen Topf geben. Alles etwa 5 Minuten kochen, dann 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen die Zitrone abwaschen und in Scheiben schneiden. Mit dem Apfelsaft und den Beeren

zum Punsch geben. Nochmals aufkochen, dann in Gläser umfüllen und heiß genießen.

Tipp:

Wer keine Beeren in seinem Glas haben möchte, der siebt am Ende einfach alles ab.



Zutaten

- 1 Stück Ingwer (1 cm)
- 1 Zimtstange
- 1 Nelke
- ½ Bio-Zitrone
- 150 ml Apfelsaft
- 100 g TK-Beeren

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 84 kcal

Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiß: 1 g

Ballaststoffe: 3 g, Fett: 1 g



ZUM NACHMACHEN

Orangenspritzer

Orangen sehen nicht nur schön aus, sondern sind auch eine hervorragende Vitamin-C-Quelle. Das ist vor allem in der Wintersaison wichtig, um das Immunsystem zu unterstützen.

Zubereitung

1. Die Orange heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Rosmarin waschen, trocken schütteln, in zwei Hälften teilen.
3. Rosmarin und Orangenscheiben in zwei Gläser füllen, mit dem Eis etwas stampfen und mit Mineralwasser auffüllen.



Zutaten

- 1 ungespritzte Orange
- 1 Zweig Rosmarin
- 500 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- gestoßenes Eis
- bei Bedarf: etwas Ahornsirup zum Süßen

Zubereitungszeit: **15 Minuten**

Zutaten für **2 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 23 kcal

Kohlenhydrate: 4 g, Eiweiß: 1 g

Ballaststoffe: 1 g, Fett: 0 g

Tipp:

Der Spritzer schmeckt auch heiß. Dafür einfach 500 ml Wasser mit dem Rosmarin in einem Topf aufkochen. Die Orangenscheiben zugeben und für 10 Minuten ziehen lassen.

AUF EINEN BLICK

Ausreichend trinken

- Wir empfehlen mindestens 1,5 Liter pro Tag. Das entspricht etwa sechs großen Gläsern. Mehr darf es natürlich auch sein – insbesondere, wenn Sie sich körperlich betätigen.
- Gute Durstlöcher sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Saftschorlen.
- Warten Sie nicht erst auf den Durst, sondern automatisieren Sie das Trinken, indem Sie sich einfache Rituale und Routinen angewöhnen.

Auflösung zum Kreuzworträtsel auf Seite 12:
1: Limonade; 2: Wasser;
3: Rotbusch; 4: Kaffee; 5: Niere;
6: Kopfschmerzen; 7: Gelb; 8: Koffein;
9: Fieber; 10: Zitrone; 11: Durst



HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft (BMEL)
Referat 212
Rochusstraße 1
53123 Bonn

KONTAKT

212@bmel.bund.de

KOORDINATION, KONZEPT, REDAKTION

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
(BLE); Dipl.-Oecotroph. Susanne Illini, BLE; B. Sc. Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften
Vera Larisch, BLE; Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn; neues handeln AG, Köln

FACHLICHE BERATUNG

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Dipl. oec. troph. Ricarda Corleis, M. Sc. Public Health Nutrition/
B. Sc. Oecotrophologie Theresa Stachelscheid

TEXT

Dipl.-Oecotroph. Anne Cormann, Stolberg

REZEPTE UND REZEPTFOTOS

Dipl.-Oecotroph. Dagmar von Cramm, Freiburg, S. 13, 14

GESTALTUNG

neues handeln AG, Köln

STAND

Januar 2021

DRUCK

Bonifatius GmbH, Paderborn

BILDNACHWEISE

Titel-/Rückseite shurkin_son – stock.adobe.com, S. 2 Bundesregierung/Steffen Kugler,
S. 3 karepaz – stock.adobe.com, S. 5 (oben) Halfpoint – stock.adobe.com, S. 5 (unten) Claudia
Rehm (Krankenhaus Barmherzige Brüder, München), S. 6/7 bit24 – stock.adobe.com,
S. 8/9 LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com, S. 10 Ute Grabowsky (photothek.net
Fotoagentur GbR, Bonn), S. 11 Klaus Gudat, S. 15 pressmaster – stock.adobe.com

BESTELLINFORMATIONEN

Die Publikation steht auf der Internetseite des BMEL
zum Herunterladen bereit: www.bmel.de/publikationen

Dieses Magazin ist Teil einer Publikationsreihe für Seniorinnen
und Senioren rund um das Thema ausgewogene Ernährung.

**Diese Publikation wird vom BMEL unentgeltlich abgegeben.
Sie darf nicht im Rahmen von Wahlwerbung politischer Parteien
oder Gruppen eingesetzt werden.**

Weitere Informationen unter

www.bmel.de

 @bmel

 @Lebensministerium