



Bewegung

Ist Bewegung ein Wundermittel? Eigentlich ist es schon sehr beeindruckend, in wie vielen Bereichen die körperliche Aktivität positive Effekte zeigt: Ein gesteigertes Wohlbefinden, verbesserte Denkfähigkeit, verbesserter Schlaf, Reduktion von depressiven Verstimmungen und Ängsten, verhinderte Stürze, gesteigerte Selbstständigkeit und ganz allgemein eine gesteigerte Lebensqualität. Jegliche Art und Dauer von Bewegung wirken sich also positiv auf Ihre mentale und körperliche Gesundheit aus. So gesehen ist Bewegung eine Art Wundermittel. Also: Bewegen Sie sich! **Jede Bewegung zählt!**



Essen & Trinken

Diese Woche stand der Einkauf der Lebensmittel im Fokus. Hier noch einmal ein paar wichtige **Tipps:**

- Planen Sie den Einkauf
- Achten Sie auf saisonale Produkte
- Berücksichtigen Sie Sonderangebote
- Trinken Sie Leitungswasser
- Verwerten Sie Reste
- Essen Sie primär unverarbeitete Lebensmittel

Wie bleiben Lebensmittel länger frisch und geniessbar? (Quelle: <https://gggessen.ch/>)

Kühlschrank:

- Auf +5 Grad stellen
- Oberstes Fach: Käse, Essensreste, saure Gurken etc.
- Mittleres Fach: Milch, Joghurt, Rahm, Quark
- Unteres Fach: Fleisch, Wurst, Fisch
- Schublade: Salat und kälteunempfindliche Gemüse und Früchte
- Türe: Butter, Eier, Saucen, Mayonnaise, Senf, Konfitüre, Getränke

Vorratsschrank:

- Dieser sollte dunkel, kühl und trocken sein
- Geöffnete Tüten mit Nüssen, Mehl, Haferflocken, Corn Flakes etc. fest verschliessen, am besten in gut verschliessbare Gefässe umfüllen. So

können sich keine Schädlinge einnisten und die Lebensmittel schädigen.

- Kartoffel (roh nie in den Kühlschrank, dunkel und trocken lagern)
- Öl, Essig, Gewürze, Honig
- Konserven (geschlossen)
- Brot (im Kühlschrank trocknet es zwar nicht aus und hält sich länger, wird aber schnell alt)

Reste: Speisereste und Reste in Konservendosen in gut verschliessbare Gefässe umfüllen und in den Kühlschrank stellen.

„zu verbrauchen bis“ – „mindestens haltbar bis“:

- „zu verbrauchen bis“: Ist dieses Datum überschritten, dann sollte das Lebensmittel nicht mehr gegessen werden. Auf Fleisch, Fleischwaren und Fisch.
- „mindestens haltbar bis“: Bis zu diesem Datum garantiert der Produzent eine gute Qualität. In der Regel ist das Lebensmittel über dieses Datum hinaus noch lange essbar. Überprüfen mit Augen und Nase.



Sexualität im Alter

Wir Menschen haben ein grundlegendes Bedürfnis nach körperlicher und emotionaler Nähe. Dieses Bedürfnis ist ein wichtiger Baustein für ein gutes Wohlbefinden, unabhängig vom Alter. Deshalb ist es wichtig, dieses Thema nicht zu tabuisieren oder zu vernachlässigen.

Klar, im Alter ändern sich die Hormone, es gibt Krankheiten, Schmerzen, Nebenwirkungen von Medikamenten etc. All diese Aspekte beeinflussen natürlich die Lust sowie die sexuelle «Leistungsfähigkeit». Es gibt aber verschiedene Studien, die zeigen, dass sich ältere Menschen auf die veränderten Umstände anpassen. So nimmt mit dem Alter die Zärtlichkeit immer mehr Raum ein. Dabei werden verschiedene Formen körperlicher und emotionaler Intimität vereint.

Tipps für eine erfüllte Sexualität und Informationen zu Herausforderungen bezüglich Sex im Alter finden Sie [hier](#) auf der Webseite von Pro Senectute Schweiz.

Lesen Sie auf der nächsten Seite noch etwas zum sehr wichtigen Thema «**Atmung und Stress**».

Atmung und Stress

Im Rahmen dieses Programms wurden der Body-Scan, die Sitzmeditation mit dem Fokus auf die Atmung und die Progressive Muskelrelaxation eingeführt. Zudem zeigten wir immer wieder auf, wie Achtsamkeit im Alltag gelebt werden kann. Diese Techniken ermöglichen uns mittel- und langfristig unser Wohlbefinden zu stärken.

Bei akutem Stress gibt es ein sehr wirksames Mittel, welches allen Menschen jederzeit an jedem beliebigen Ort gratis und unabhängig vom Stressauslöser zur Verfügung steht: **Die Atmung**. Da viele der Teilnehmenden zu Beginn des Programms angegeben haben Stress zu erleben, möchten wir Ihnen dazu etwas mitgeben.

Falls Sie **akut Stress** erleben, kann aus wissenschaftlicher Sicht das «physiologische Seufzen» (in Englisch «cyclic sighing») empfohlen werden: **Dabei atmen Sie zweimal hintereinander ein und anschliessend sehr lange aus**. Also, Sie atmen als erstes normal ein

(fast einen vollständigen Atemzug), dann machen Sie eine ganz kurze Pause und anschliessend atmen Sie noch einmal kurz etwas zusätzliche Luft ein, so dass die Lungen ganz gefüllt werden. Dabei ist die zweite Einatmung bedeutend kürzer als die erste. Anschliessend atmen Sie so lange wie möglich aus. Wichtig ist, dass die Ausatmung länger dauert als die beiden Atemzüge bei der Einatmung. Es wird empfohlen durch die Nase einzuatmen und durch den Mund auszuatmen. Es kann aber auch beides durch die Nase oder den Mund erfolgen. Drei solcher Atemzüge wirken bei akutem Stress. Versuchen Sie es einmal aus!

Zum Abschluss noch zwei wichtige Tipps respektive Hinweise:

- Atmen Sie **länger aus** als ein, **beruhigt** Sie das körperlich und mental.
- Atmen Sie **länger ein** als aus, **weckt** Sie das körperlich und mental auf.

Morgen starten Sie in die letzte Woche des Programms.
Wir wünschen Ihnen eine gute Abschlusswoche!

