

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK



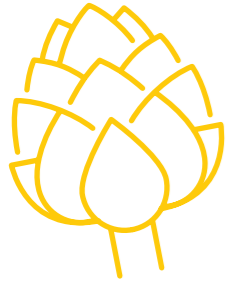
GESUND GENIESSEN, AKTIV BLEIBEN

Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter

hilfswerk.at



Servicehotline 0800 800 820



INHALT

- 3 Mit bewusster Ernährung gesund & aktiv bleiben**
- 4 Der Körper verändert sich**
- 7 Energiebedarf und Nährstoffe**
- 8 Gesund durch die Wechseljahre**
- 11 Einschränkungen im Alter**
- 12 Mangelernährung erkennen – und handeln!**
- 14 Fragen zur Ernährung im Alter? Sprechen Sie mit uns!**
- 15 Kau- und Schluckstörungen**
- 16 Wichtige Nährstoffe im Alter**
- 17 Interview mit der Diätologin**
- 18 Tipps für den täglichen Genuss**
- 21 Aus der Praxis des Ernährungswissenschaftlers**
- 22 Ein guter Plan für Ihre Ernährung**
- 24 Rezepte**
- 25 Nützliche Links und Infos**
- 26 Ihre Ansprechpersonen beim Hilfswerk**

IMPRESSUM: **Medieninhaber und Herausgeber:** Hilfswerk Österreich, 1120 Wien, Grünbergstraße 15/2/5, Tel. 01/4057500, office@hilfswerk.at, www.hilfswerk.at **Konzept & Projektmanagement:** Alexandra Snyder, Hilfswerk Österreich **Fachliche Begleitung:** Sabine Maunz, Hilfswerk Österreich **Text:** Eva Kirk, die junges Kommunikation **Grafik:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Illustrationen:** Seite 22/Ernährungspyramide/Laura Besler, Shutterstock (Seiten: 2/Happy Art/howcolour/davooda, 7/Nadiinko, 14/18/21/Happy Art, 25/davooda/howcolour) **Fotos:** Seite 14/Hilfswerk Österreich, Seite 17/Sandra Klein, Seite 21/24/Hilfswerk Salzburg, Shutterstock (Cover/Cover Beilage/Zivica Kerkez; Seiten: 3/Drazen Zigic, 4/Evgeny Atamanenko, 8/12/Halfpoint, 11/tatka_go) **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Stand:** März 2024

Mit bewusster Ernährung gesund & aktiv bleiben

Ein schön gedeckter Tisch, liebe Menschen, eine duftende Speise am Teller, den Geschmack frischer Zutaten auf der Zunge: Essen und Trinken ist mehr als die Aufnahme von Energie und Nährstoffen. Es bedeutet Genuss, hat soziale und emotionale Funktionen, vermittelt Zufriedenheit und stärkt das Wohlbefinden.

Was wir essen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit – im Alter ganz besonders. Aufgrund körperlicher Veränderungen nehmen wir bestimmte Nährstoffe weniger gut auf oder können sie schlechter verwerten.

Glücklicherweise haben wir mit unserer Ernährung ein wirkungsvolles Mittel in der Hand. Durch abwechslungsreiche Kost können wir Veränderungen ausgleichen bzw. verlangsamen. Auf Genuss müssen wir dabei nicht verzichten.

In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie mit bewusster Lebensmittelauswahl Ihre Gesundheit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter unterstützen und die Freude am Essen bewahren.

Auch persönlich informieren wir Sie gerne. Unsere Pflegekräfte kennen die Herausforderungen rund um Essen und Trinken im Alter und haben wertvolle Tipps für den Alltag. Kontaktieren Sie uns, wir sind gerne für Sie da!

IHR HILFSWERK TEAM
WIR SIND IHR PARTNER, WENN ES UM
LEBENSQUALITÄT IM ALTER GEHT.



„Wenn wir jedem Menschen das richtige Maß an Ernährung und Bewegung geben könnten, nicht zu viel und nicht zu wenig, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“

Hippokrates

Der Körper verändert sich

Körperliche Veränderungen im Alter haben vielseitige Auswirkungen und bringen neue Herausforderungen. Die gute Nachricht: Mit ausgewogener Ernährung und Bewegung können wir ihnen aktiv begegnen.

Im Alter verschiebt sich die Zusammensetzung unseres Körpers: Die Muskel- und Knochenmasse geht zurück, der **Körperfettanteil** dagegen steigt meist an.

Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt die **Muskelmasse** um rund ein Prozent pro Lebensjahr ab, ab 50 schreitet dieser Prozess schneller voran. Mit 80 Jahren ist meist ein Drittel der ursprünglichen Muskelmasse verloren, mitunter mehr. Die Gründe: Veränderungen im

Hormon- und Stoffwechselsystem führen dazu, dass Hormone wie Vitamin D und Testosteron nicht mehr ausreichend produziert oder schlechter im Körper transportiert werden. Mangelnde Bewegung und Aktivität schwächen die Muskulatur zusätzlich.

Die **Knochenmasse** geht ab dem 40. Lebensjahr zurück. Auch hier spielen Veränderungen im Vitamin D-Stoffwechsel eine Rolle. Durch starken Knochenabbau steigt das Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Das Knorpelgewebe büßt im Verlauf des Lebens an Elastizität ein, was zu Problemen in den Gelenken führt.

Magen und Darm verlieren wie alle inneren Organe an Gewicht, sind weniger durchblutet und die Schleimhäute anfälliger für Schädigungen. Die **Darmtätigkeit** ist im Alter mitunter vermindert, aufgrund ballaststoffarmer Kost, mangelnder Flüssigkeit und Bewegung. Auch Medikamente können das Verstopfungsrisiko erhöhen.

TIPP

Trinken Sie ausreichend, auch wenn Sie keinen Durst verspüren! Durch den geringeren Körperwassergehalt, nachlassendes Durstgefühl und Veränderungen der Nieren neigen ältere Menschen zu Symptomen eines Flüssigkeitsmangels (z. B. Schwindel, Verwirrtheit, Müdigkeit).



WENN WIR ESSEN ANDERS ERLEBEN

Im Alter nimmt die **Sehkraft** ab, was Unsicherheiten beim Kochen, Einkufen oder Essen mit sich bringen kann. Der **Geruchssinn** ist vielleicht nicht mehr wie früher, das Abschmecken von Speisen fällt schwer. Auch der **Geschmackssinn** ändert sich: Was vor ein paar Jahren köstlich schmeckte, empfindet man heute als fade oder zu wenig gewürzt.

Tastsinn und Feinmotorik verändern sich, die Kraft in den Händen und die Beweglichkeit der Gelenke nehmen ab. Verpackungen zu öffnen fällt schwerer, die Zubereitung von Speisen kann Probleme bereiten. Oft haben auch **Kau- und Schluckbeschwerden** großen Einfluss darauf, was und wie im Alter gegessen werden kann (siehe Seite 15).

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.

Energiebedarf und Nährstoffe

Abwechslungsreiche Ernährung versorgt uns mit Energie und Nährstoffen. Um reibungslos zu „funktionieren“, benötigt unser Körper täglich mehr als 30 Nährstoffe – in jedem Alter.

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf unseres Körpers. Wir bewegen uns meist weniger und die Muskelmasse nimmt ab. Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge verlangsamen sich. Wir fühlen uns länger satt, haben weniger Appetit. Gleichzeitig bleibt der Nährstoffbedarf so hoch wie in jüngeren Jahren. In manchen Fällen steigt er sogar leicht an.

ENERGIELIEFERANTEN

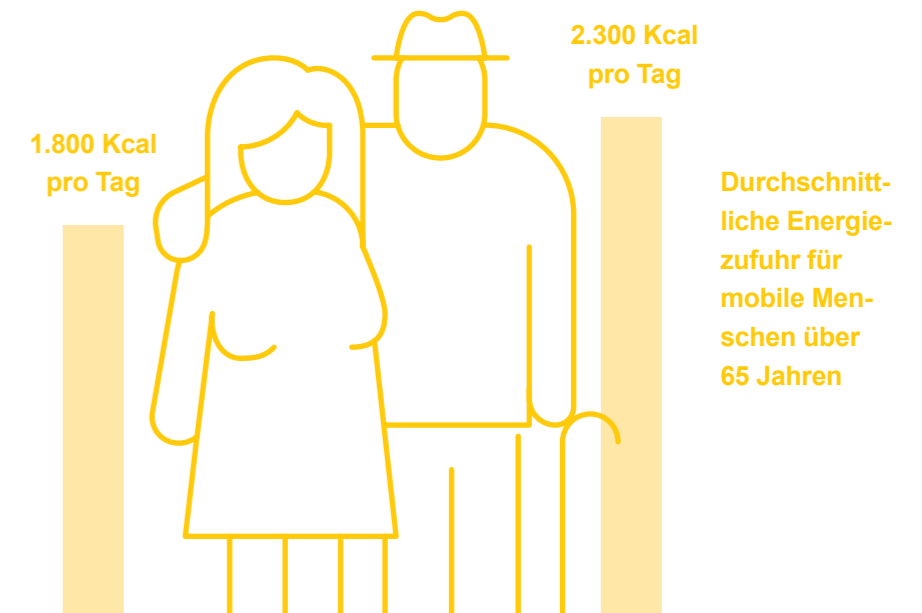
Energie (in Form von Kalorien) liefern Kohlenhydrate, Fette und Öle sowie Eiweiß. Mindestens die Hälfte des täglichen Energiebedarfs sollten wir im Alter über Kohlenhydrate decken, vorzugsweise über stärkehaltige und ballaststoffreiche Lebensmittel. Fett ist zwar mit Abstand der energiereichste Nährstoff, macht idealerweise aber nur maximal 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus. Bevorzugen Sie qualitativ hochwertige pflanzliche Öle!

EIWEISS FÜR MUSKELN UND IMMUNSYSTEM

Besonderen Stellenwert hat das Eiweiß oder Protein. Es ist für den Aufbau von Muskeln und Immunzellen verantwortlich. Ab dem 65. Lebensjahr sollte die tägliche Eiweißzufuhr erhöht werden. Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis von tierischen (mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte) und pflanzlichen Eiweißquellen (Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Nüsse)!

VON VITAMIN A BIS SPURENELEMENT ZINK

Ältere Menschen benötigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in den gleichen Mengen wie jüngere Erwachsene. Da wir im Alter aber oft weniger essen beziehungsweise der Energiebedarf sinkt, ist es nicht immer einfach, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen. Greifen Sie daher zu Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte: Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und fettarme Milchprodukte!



Gesund durch die Wechseljahre

Der natürliche Gesundheitsschutz der Östrogene nimmt mit den Wechseljahren ab. Beste Zeit, ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung mehr Stellenwert zu geben.

Östrogene haben vielfältige Schutzeffekte für den Körper: Sie wirken stimmungsaufhellend und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Östrogene beeinflussen den Blutzuckerspiegel und fördern eine gute Darmfunktion. Sie hemmen den Knochenabbau und stimulieren gleichzeitig den Knochenaufbau.

Mit Beginn der Wechseljahre verlangsamt sich die Hormonproduktion und die Östrogenbildung nimmt immer mehr ab.

Ernähre ich mich gesund und ausgewogen? Wieviel Bewegung mache ich pro Woche? Die Wechseljahre sind ein guter Anlass, den eigenen Lebensstil zu reflektieren und gesunden Gewohnheiten mehr Raum zu geben.

Bei nachgewiesener Osteoporose kann mehr Eiweiß die Knochenstruktur verbessern. Lassen Sie sich ärztlich bzw. diätologisch beraten!

OSTEOPOROSE VORBEUGEN

Die weibliche Knochendichte nimmt unmittelbar nach der Menopause stark ab. **Osteoporose** und ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche können die Folge sein. Eine kalziumbewusste Ernährung verlangsamt den Abbau der Knochendichte. Dafür eignen sich Milch und Milchprodukte, kalziumreiches Mineralwasser, aber auch Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl, Spinat oder Hülsenfrüchte.

Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung und dessen „Einbau“ in die Knochen. Die Fähigkeit des Körpers, Vitamin D aus Sonnenlicht zu bilden, lässt mit dem Alter nach. Über die Nahrung liefern vor allem fette Fische wie Hering und Lachs, Leber, Eier und Pilze Vitamin D.

Regelmäßige Bewegung kräftigt Knochen und Muskeln, fördert die Darmaktivität, stärkt das Herz-Kreislauf-System und beeinflusst die Stimmung positiv.



OSTEOPOROSE BEI MÄNNERN



Auch bei Männern nimmt die Knochendichte mit zunehmendem Alter ab und das Risiko für Osteoporose steigt. Schätzungen zufolge erleidet jede 3. Frau und jeder 5. Mann einmal im Leben einen durch Osteoporose verursachten Knochenbruch.



Der Teller mit Kipp-Trick und der Becher mit Trink-Trick unterstützen beim Essen und Trinken, ohne dabei aufzufallen. Mehrfach ausgezeichnet und 100% Made in Germany.



**100%
MADE IN
GERMANY**
ORNAMIN.COM

CLEVERE ESS- UND TRINKHILFEN Selbstständig Essen und Trinken ohne Stigma

Schon Sokrates wusste: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Doch alters- oder krankheitsbedingte Handicaps können dafür sorgen, die Freude am Essen und Trinken zu verlieren – denn zittrige Hände, Kraftlosigkeit in den Fingern oder Bewegungseinschränkungen erschweren oft die selbstverständlichsten Handgriffe. Das ist nicht nur frustrierend, sondern führt häufig auch zu Mangelernährung.

Um die Betroffenen und Pflegenden zu unterstützen, entwickelt und produziert ORNAMIN seit nunmehr 20 Jahren Ess- und Trinkhilfen, die nicht nur intuitiv benutzbar sind und die Selbstständigkeit fördern, sondern die auch schön aussehen.

Das Besondere an den Tellern, Bechern und Brettchen ist, dass man sie auf den ersten Blick nicht als Hilfsmittel wahrnimmt. Denn ihre unterstützenden Funktionen sind im Design versteckt, um die Betroffenen nicht zu stigmatisieren. So kann vermieden werden, dass die Ess- und Trinkhilfen von vornherein abgelehnt werden und auch, dass sich die Pflegebedürftigen unwohl bei der Benutzung fühlen. **Das farbenfrohe Funktionsgeschirr fördert so die Selbstständigkeit, das Selbstwertgefühl – und den Appetit!**

Für die Kombination aus Funktionalität und Design wurde das „Geschirr mit dem Trick“ des deutschen Familienunternehmens ORNAMIN bereits mehrfach ausgezeichnet.

20% Rabatt* Code: **HILFSWERK20**

*auf die erste Bestellung im Onlineshop auf www.ornamin.com.
Gültig bis 31.12.2024. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Alle Rechte vorbehalten.

GLÜCK IST, WENN SOZIALE VERANTWORTUNG DIE HÄNDE IM SPIEL HAT

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



gantnerundanzl



„Playsponsible – Gemeinsam Verantwortung leben“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Spielerschutz ist dabei nur ein wichtiger Aspekt. Wir übernehmen darüber hinaus bewusst Verantwortung für die sozialen, ökonomischen und ökologischen Folgen unserer Geschäftstätigkeit. Es ist unser Bestreben, Corporate Social Responsibility (CSR) und damit Nachhaltigkeit in alle Geschäftstätigkeiten strategisch zu integrieren und dabei unsere Fortschritte laufend zu evaluieren. Dazu treffen sich regelmäßig MitarbeiterInnen aus allen Unternehmensbereichen und fungieren als Steuerungs- und Diskussionsforum. Mit unserer CSR-Strategie „Best in Class für Mensch, Spiel und Umwelt“ leisten wir unseren Beitrag zur Erfüllung der „Sustainable Development Goals“ der Vereinten Nationen.

sponsoring.lotterien.at, playsensible.at

Einschränkungen im Alter

Genuss, Wohlbefinden, Freude – das verbinden wir mit einer guten Mahlzeit. Durch alters- oder krankheitsbedingte Einschränkungen oder emotionale Belastungen kann die Lust am Essen verloren gehen.

Früher hat Anna (77 Jahre) ihre Kinder gerne sonntags zum Essen eingeladen. Doch seit ein paar Monaten empfindet sie die Zubereitung größerer Gerichte als mühsam: Die Kraft in den Händen hat nachgelassen, die Gelenke sind nicht mehr so beweglich wie früher. Hans (72 Jahre) wiederum hat wenig Freude am Essen, seitdem er allein lebt. Nicht einmal sein Lieblingsgericht will ihm so recht schmecken.

Mit zunehmendem Alter stehen wir vielfältigen Herausforderungen in der Ernährung gegenüber. Wenn sich Bedürfnisse und Fähigkeiten ändern, braucht es individuelle Maßnahmen, um Ernährung und Lebensqualität zu

gewährleisten. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, wenn Sie bei sich oder Angehörigen Einschränkungen feststellen. Fachkräfte aus Pflege oder Ernährung beraten zu möglichen Hilfestellungen.

HILFE ANNEHMEN

Was früher große Freude bereitet hat, kann im Alter als Belastung empfunden werden. Wenn Ihnen beispielsweise das Kochen schwerer fällt, überlegen Sie: Welche Gerichte kann ich leicht selbst zubereiten? Wie kann ich es mir einfacher machen? Welche Produkte (z. B. Tiefkühlgemüse, bereits geriebener Käse) kann ich nutzen? Nutzen Sie Essen auf Rädern – und wenn es nur

für ausgewählte Wochentage ist. Ein wöchentlicher Menüplan unterstützt Sie, Ihren Nährstoffbedarf zu decken und erleichtert den Einkauf! Weitere Tipps finden Sie auf Seite 18.

EINSCHRÄNKUNGEN, DIE DIE ERNÄHRUNG BEEINFLUSSEN:



- Einsamkeit, seelische Belastungen, Depressionen, Ängste, etc.
- eingeschränkte Beweglichkeit oder Kraft, Schluck- oder Kaubeschwerden, etc.
- Geschmacks- und Geruchssinn lassen nach, Seh- und Hörprobleme, Tastsinn verändert sich
- Gedächtnisschwächen oder Erinnerungslücken, Vergesslichkeit bis hin zu Demenz, etc.



Mangelernährung erkennen – und handeln!

Wer unbeabsichtigt Gewicht verliert, unter Appetitlosigkeit, Schwäche oder Abgeschlagenheit leidet, sollte der Ernährung besondere Aufmerksamkeit schenken.

Thomas sorgt sich um seine Mutter:
Die 84-jährige Maria zeigt in letzter Zeit wenig Interesse am Essen. Suppen machen den Großteil ihrer Mahlzeiten aus. Auch die Kleidung wirkt ein wenig weiter, die Haut etwas fahl.

Werden nicht ausreichend Energie und Nährstoffe über die Nahrung zugeführt, hat dies Auswirkungen auf den Körper und wir sprechen von **Mangelernährung oder Malnutrition**. Je nach Mangel gibt es unterschiedliche Formen, Früherkennung ist in allen Fällen wichtig! Erste Anzeichen können geringere Leistungsfähigkeit, allgemeine Schwäche, Abgeschlagenheit oder Appetitlosigkeit sein.

Ein deutlicher Warnhinweis ist Gewichtsverlust. „Ich empfehle eine regelmäßige Gewichtskontrolle: Geht das Gewicht um 1 bis 2 Prozent pro Woche oder 5 Prozent in einem Monat zurück, besteht Handlungsbedarf!“, betont Pflegewissenschaftlerin und Diätologin Doris Eglseer.



TRAINING IST DIE BESTE MEDIZIN!



Altersbedingtem Muskelschwund und Gebrechlichkeit vorbeugen? Neben gesunder Ernährung spielt die körperliche Aktivität eine zentrale Rolle. Gezieltes, moderates Krafttraining baut die Muskeln auf, stärkt die Gelenke und hilft mit, Stürze zu verhindern. Sie fühlen sich sicherer, kraftvoller und leistungsfähiger. Ein wichtiger Nebeneffekt ist, dass regelmäßiges Krafttraining einen positiven Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Arthritis hat. Und nicht zuletzt hat Sport auch eine wichtige soziale Komponente.

Denn Mangelernährung kann ernste Folgen haben. Dazu gehören unter anderem:

- Muskelabbau
- Gebrechlichkeit
- Verminderter Immunschutz, höhere Infektanfälligkeit
- Beeinträchtigte Wundheilung
- Höheres Komplikationsrisiko im Krankheitsfall
- Verminderte Lebensqualität und Selbstständigkeit
- Erhöhte Pflegebedürftigkeit
- Vermehrte Krankenhausaufenthalte

WUNDERWAFFE EIWEISS

Eiweiß oder Protein ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Es ist wichtig für die Zellerneuerung, insbesondere im Immunsystem und der Skelettmuskulatur. Essen wir zu wenig Eiweiß, verringert sich die Muskelmasse. Wir haben weniger Kraft, Bewegungsabläufe

Vegetarische oder vegane Ernährung im Alter?

Für vegetarisch lebende Menschen gibt es ausreichend Proteinquellen (Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen/ Körner, Milchprodukte, Käse, Eier ...), um den Eiweißbedarf zu decken. Achten Sie bei jeder Mahlzeit auf einen Eiweißanteil und kombinieren Sie die verschiedenen Eiweißquellen miteinander! Vegane Ernährung ist aufgrund des höheren Eiweiß- und Mikronährstoffbedarfs (z. B. Kalzium) im Alter schwieriger umzusetzen und sollte unbedingt diätologisch begleitet werden!

können gestört sein, die Gefahr von Stürzen steigt. Muskelschwund und Gebrechlichkeit können weitere Folgen sein. Bei Eiweißmangel ist außerdem das Immunsystem geschwächt, Wundheilung und Genesung dauern länger.

Tipps für mehr Eiweiß in der Ernährung finden Sie auf Seite 23.

Fragen zur Ernährung im Alter? Sprechen Sie mit uns!

Als einer der erfahrensten Dienstleister in der Pflege und Betreuung ist das Hilfswerk Österreich Ihr Ansprechpartner für viele Fragen rund ums Älterwerden. Ein Gespräch mit Hilfswerk-Pflegeexpertin Sabine Maunz.

WELCHE ROLLE SPIELT ERNÄHRUNG IN DER PFLEGE?

Es spielt eine zentrale Rolle. Essen hat in jedem Alter große Auswirkungen auf das Wohlbefinden, es strukturiert den Alltag und versorgt den Körper mit Energie und Nährstoffen. Im höheren Alter oder bei bereits bestehendem Pflegebedarf kommt sowohl der Vorbeugung von Mangelernährung als auch der Verbesserung bereits bestehender Ernährungsprobleme ein großer Stellenwert zu. Damit können wir der Entwicklung von Gebrechlichkeit und Bewegungseinschränkungen entgegenwirken. Unsere Fachkräfte in der mobilen Pflege und Betreuung sowie in unseren Einrichtungen haben daher immer auch ein Auge auf den Ernährungsstatus der Kundinnen und Kunden: Zu Beginn jeder Betreuung ist die Ernährung ein wichtiger Teil des Pflegeassessments, der Beurteilung des Pflege- und Betreuungsbedarfs. Im Verlauf der Betreuung

wird beobachtet, ob sich der Ernährungszustand verändert oder insbesondere verschlechtert, etwa durch Gewichtsverlust, Koordinierungsstörungen, Probleme mit der Verdauung, geringere Muskelkraft, Kau- oder Schluckbeschwerden oder Appetitlosigkeit.

WIE KÖNNEN PFLEGEKRÄFTE UNTERSTÜTZEN?

Hier geht es zunächst darum, wie die Ernährungssituation verbessert werden kann und wer dabei unterstützen kann. Bei Appetitlosigkeit ist beispielsweise die Überprüfung der Medikamente durch den Hausarzt sinnvoll. Wenn Schluckprobleme bei neurologischen Erkrankungen vorliegen, kann das Eindicken von Flüssigkeiten sehr gute Dienste leisten. Wir sensibilisieren für die hohe Bedeutung von richtiger Ernährung für Gesundheit und Wohlbefinden, beraten zu bedarfsdeckender Ernährung, informieren über vorteilhafte Lebensmittel oder ergänzende Produkte und zeigen Hilfsangebote wie Essen auf Rädern auf.



Je nach Art des Ernährungsproblems ist mitunter eine medizinische Abklärung oder eine diätologische Beratung sinnvoll. Hier vermitteln Pflegekräfte die richtigen Ansprechpersonen in der Region.



Nährstoffmangel erkennen

Als kritische Nährstoffe im Alter gelten Vitamin D, Beta-Carotin, Folsäure, Vitamin B6, Vitamin B12, Eisen, Kalzium und Zink.

Einseitige Ernährung, Vermeidung bestimmter Lebensmittel aufgrund von Kau- oder Schluckbeschwerden, eingeschränkte Aufnahme im Körper durch veränderte Stoffwechselprozesse oder Erkrankungen: Es gibt viele Gründe für einen spezifischen Nährstoffmangel.

Bei Verdacht auf einen Mangel einzelner oder mehrerer Nährstoffe ist eine Abklärung über Laborwerte (Blut, Harn) sinnvoll.

Kaubeschwerden und Schluckstörungen

können Auslöser für spezifischen Nährstoffmangel sein, wenn etwa auf bestimmte Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte verzichtet wird.

Zu Kaubeschwerden kommt es, wenn Prothesen nicht richtig sitzen, Druckstellen oder Entzündungen im Mundbereich vorhanden sind, durch Zahnfleischschwund oder auch durch nachlassende Kraft der Kaumuskulatur. Fachärztliche Abklärung ist nötig, um die Ursache der Beschwerden zu finden und Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Tipps bei Kaubeschwerden

- Brotrinde entfernen, Obst schälen
- harte Lebensmittel durch weichere ersetzen: Frischkäse statt Hartkäse, Kartoffeln statt Reis, Nudeln sehr weich kochen, Biskuit statt Kekse, ...
- Obst und Gemüse zerkleinern (raspeln oder pürieren), Nüsse in Form von Nussmus genießen
- Faschiertes statt ganzer Fleischstücke verwenden
- nur fein ausgemahlene Vollkornbrote verwenden, Brot bei Bedarf in Milch einweichen

Schluckstörungen sind oft die Folge neurologischer Erkrankungen wie Parkinson, Demenz oder Schlaganfall. Auch eine allgemeine Muskelschwäche, Entzündungen oder Kieferveränderungen zählen zu den möglichen Ursachen. Betroffene vermeiden mitunter das Essen und Trinken, was rasch zu Flüssigkeitsmangel und mittelfristig zu Mangelernährung führt. Hilfe bei Schluckstörungen können einfache Maßnahmen bringen wie Ess- oder Trinkhilfen, eine angepasste Konsistenz der Speisen (passiert, teil-püriert, püriert, weiche Kost)

oder Dickungsmittel für Suppen und Getränke. Beratung und Unterstützung bieten die betreuenden Ärzt*innen, Pflegekräfte und Diätolog*innen.

TRINKNAHRUNG BEI ERHÖHTEM BEDARF



Bei oder nach schweren Erkrankungen, längerer Bettlägerigkeit oder Demenz kann eine erhöhte Nährstoff- oder Energiezufuhr nötig sein. Wenn energiereiche Mahlzeiten nicht mehr ausreichen, können Trinknahrungen mit hoher Energie- und Nährstoffdichte hilfreich sein. Es gibt sie in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Portionsgrößen. Sie können auch in andere Speisen und Getränke eingerührt werden.

DIE VERSORGUNG MIT FOLGENDEN NÄHRSTOFFEN IST BEI ÄLTEREN MENSCHEN GANZ BESONDERS WICHTIG:

Nährstoff	Wirkung	Quellen
Vitamin D	wichtig für Aufbau und Erhalt der Knochen, beugt Osteoporose vor	Kann nur zu einem kleinen Teil über Nahrung aufgenommen werden. Achten Sie auf tägliche Aufenthalte im Freien bzw. in der Sonne!
Kalzium	elementar für Knochen und Zähne, beugt Osteoporose vor, wichtig für Blutgerinnung, Weiterleitung von Reizen in Nervensystem und Muskulatur	Milch und Milchprodukte, Brokkoli, Grünkohl, Lauch, kalziumreiche Mineralwässer
Magnesium	fördert Knochenmineralisierung, spielt wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und bei der Reizübertragung von Nerven auf Muskeln	Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, Leber, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, viele Gemüsearten, Sojabohnen, Beerenobst, Orangen, Bananen
Folsäure/Folat	beteiligt an Zellteilung und -neubildung, der Blutbildung sowie am Eiweißstoffwechsel	grünes Blattgemüse, Kohl, Fenchel, Gurken, Tomaten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Nüsse, Vollkornprodukte, Sojabohnen, Milchprodukte, Eier, Leber. Folat ist sehr hitzeempfindlich – essen Sie am besten täglich einen Salat oder Rohkost!
Vitamin B12	wichtig für Blutbildung und Abbau einzelner Fettsäuren. Die Aufnahme von B12 ist nur mit Hilfe des „Intrinsic Factors“ möglich. Dessen Produktion in der Magenschleimhaut nimmt im Alter häufig infolge von Entzündungen ab, die Vitamin B12-Aufnahme ist dadurch reduziert!	Leber, Fleisch, Fisch, Milch und Eiern sowie vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut
Vitamin C	an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt, wirkt als Antioxidans und schützt vor Zellschäden	Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren, Paprika, Brokkoli, Karfiol, Kohlsprossen, Petersilie, Tomaten, Kartoffeln
Beta-Carotin/Provitamin A	reguliert das Zellwachstum und schützt vor Zellschäden	alle grünen und gelb-roten Gemüsesorten und Früchte wie Brokkoli, grünes Blattgemüse, Karotten, Kürbis, Paprika, Süßkartoffeln, Marillen, Mango
Eisen	Baustein des roten Blutfarbstoffs, am Sauerstofftransport und der Blutbildung beteiligt	(rotes) Fleisch, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen); Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen!
Zink	wirkt entzündungshemmend, wichtig für Wundheilung und Immunsystem	Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Sonnenblumenkerne, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse

Essen Sie bunt und abwechslungsreich!

Diätologin Doris Eglseer gibt praktische Tipps gegen Mangelernährung.

WIE ERKENNE ICH MANGELERNÄHRUNG?

Ein Gewichtsverlust ist immer ein Warnsignal, die Kleidung ist weiter als sonst. Auch wenn jemand plötzlich weniger isst oder weniger leistungsfähig ist, kann das auf einen Mangel hinweisen. Besonders aufmerksam sollte man sein, wenn chronische Erkrankungen vorliegen, bereits körperliche Einschränkungen bestehen oder jemand pflegebedürftig ist.

WIE KANN ICH VORBEUGEN?

Vielseitige Ernährung ist die beste Vorbeugung! Bleiben Appetit und Freude am Essen aus, probieren Sie es mit appetitsteigernden Maßnahmen: vermehrt in Gesellschaft essen, mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen, die Speisen schön anrichten, mehr Kräuter und Gewürze einsetzen. Erwägen Sie nach Möglichkeit auch, Hilfe in Anspruch zu nehmen – etwa durch „Essen auf Rädern“ oder Angehörige, die für einen mitkochen.

WAS KANN ICH SELBST TUN?

Am sinnvollsten ist es zunächst, mit natürlichen Lebensmitteln anzureichern: So gut wie alle Speisen lassen sich mit hochwertigen Ölen, wie kalt gepresstem Raps-, Nuss-, Lein- oder Olivenöl aufwerten. Sie liefern mehr Energie und wirken entzündungshemmend. Achten Sie auf ausreichend Eiweiß: Gute Quellen sind Milchprodukte wie Topfen, das isländische Joghurt Skyr oder Hartkäse, Eier und Hülsenfrüchte. Kombinieren Sie verschiedene Eiweißquellen, das erhöht die biologische Wertigkeit. Eiweißpulver, die man in Suppen, Cremes oder Soßen

einrührt, sind eine weitere Möglichkeit. Nahrungsergänzungsmittel sollten nur nach ärztlicher Absprache und bei einem spezifischen Mangel eingenommen werden!

IHRE TIPPS FÜR DEN ALLTAG?

Essen Sie abwechslungsreich und schöpfen Sie die Vielfalt der einzelnen Lebensmittelgruppen aus. Am Teller darf es bunt sein! Eine gute Daumenregel ist das Konzept vom „Gesunden Teller“: Jede Hauptmahlzeit soll aus einem Eiweißanteil (Viertel des Tellers), einer sättigenden Beilage (Viertel des Tellers) und Gemüse (Hälfte des Tellers) bestehen. Mit diesem Prinzip kann ich aus vielen klassischen Speisen eine gesunde Mahlzeit machen: Fischfilet mit Petersilerdäpfel und Brokkoli, Geschnetzeltes mit Vollkornnudeln und Mischgemüse, Gemüse-Kartoffel-Auflauf. Auch Eintöpfe eignen sich wunderbar. Wer außerdem auf schonende Zubereitung mit hochwertigen, pflanzlichen Ölen achtet und einen Salat dazu genießt, tut sehr viel für die Gesundheit!



Die Freude am Essen bewahren

Essen macht uns nicht nur satt und versorgt uns mit Nährstoffen. Es erfüllt soziale und emotionale Bedürfnisse, strukturiert den Tag, schenkt Genussmomente und weckt Erinnerungen.

„Essen hält Leib und Seele zusammen.“ Essen und Trinken macht einen wichtigen Teil unserer Lebensqualität aus. Dabei geht es nicht nur um Nährstoffe und vielfältige Speisen. Essen muss vor allem schmecken, gut aussehen und an individuelle Bedürfnisse angepasst sein.

UMAMI WIRKT APPETITANREGEND



Die fünfte Geschmacksrichtung umami (japanisch für „wohlschmeckend“) gilt als herzhaft, vollmundig, fleischig. Sie kommt unter anderem vor in Tomatenmark, Parmesan, Steinpilzen, Pastinaken, Senfkörnern, Maggikraut, Bohnenkraut oder fermentierten Produkten wie Sojasauce. Mit diesen natürlichen Geschmacksverstärkern lassen sich viele Speisen aufpeppen. Fertige Umami-Würzmischungen aus natürlichen Zutaten eignen sich ebenso!

UNSERE TIPPS FÜR SIE

- Das Auge isst mit! Richten Sie Speisen optisch ansprechend an – z.B. mit Paprikawürfeln oder frischen Kräutern obendrauf.
- Essen Sie bunt, gerade bei Obst und Gemüse! Das bringt gleichzeitig vielfältige Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Setzen Sie duftende Kräuter und Gewürze ein, um Geschmack und Geruch der Speisen zu verstärken.
- Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten am Tag, auch als Finger Food (z.B. von Obst, Gemüse, Käsewürfel, Brotschnitten) zwischendurch.
- Genießen Sie so oft wie möglich in Gesellschaft. Gemeinsame Mahlzeiten fördern Appetit und Lebensfreude und geben ein Gefühl der Geborgenheit.
- Schaffen Sie auch nur für sich eine angenehme Atmosphäre für Ihre Mahlzeiten: mit gedecktem Tisch, schönem Geschirr oder Musik im Hintergrund.



ABWECHSLUNG BEI GETRÄNKEN

Täglich sollten Sie mindestens **1,5 Liter Flüssigkeit** trinken. Am besten geeignet ist Wasser. Gute Alternativen sind aber auch ungesüßte Früchte- oder Kräutertees und verdünnte Gemüse- oder Obstsaftsäfte. Wenn Sie gerne Kaffee oder Schwarztee genießen und auch gut vertragen, spricht nichts gegen drei bis vier Tassen pro Tag. Gegen ein gelegentliches Glas Wein oder Bier ist ebenso nichts einzuwenden.



#füreinandersorgen



Wir sind in ganz Österreich für Sie da. Immer und überall.

Online auf [wienerstaedtische.at](https://www.wienerstaedtische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP

WIR MACHEN DAS LEBEN LEICHTER!



WIE BEKOMME ICH MEINE BENÖTIGTEN MEDIZIN-PRODUKTE RECHTZEITIG UND OHNE DEN MÜHSAMEN WEG IN DIE FILIALE?

EINFACH UND UNKOMPLIZIERT MIT PUBLICARE!

Sie erhalten von Publicare medizinische Hilfsmittel zur STOMA- und WUNDVERSORGUNG sowie für die ableitende INKONTINENZVERSORGUNG – herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

IHRE VORTEILE

- Portofreie Lieferung innerhalb von 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE

Verordnungsschein oder Rezept einfach per Fax, Email oder per Post an Publicare senden. Die Originaldokumente werden im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg nachgesendet. Eine etwaige chefärztliche Genehmigung holen bei Bedarf die Publicare-Mitarbeiter ein.

DAMIT SIE SICH AUF DIE WIRKLICH WICHTIGEN DINGE IM LEBEN KONZENTRIEREN KÖNNEN.

publicare gmbh
a-4061 pasching, an der trauner kreuzung 1
tel. +43 7229 - 70 560, fax dw 60
info@publicare.at

www.publicare.at

Schmecken muss es!

Viktor Schiffer ist Koch und Ernährungswissenschaftler. Im Hilfswerk Salzburg leitet er das Care-Catering der Seniorenheime, in deren Küchen auch für Tageszentren, Essen auf Rädern und Kindergärten gekocht wird.

WAS WIRD IM SENIORENHEIM AM LIEBSTEN GEGESSEN?

Zu den Lieblings Speisen zählen sicher die Klassiker der österreichischen Küche: Wiener Schnitzel, Schweinsbraten, Gulasch – oder vegetarische Gerichte wie Krautfleckerl, Kasnockn und Linsen mit Semmelknödeln. Ebenso beliebt sind süße Hauptspeisen. Diese bieten wir einmal pro Woche als Mittagessen an – mit einer Obstbeilage und einer Gemüsesuppe vorweg. So schaffen wir eine ausgewogene Mahlzeit. Wir nehmen generell in der Menüplanung viel Rücksicht auf die Essbiografien und Vorlieben der Bewohnerinnen und Bewohner.

WIE BRINGEN SIE GENUG NÄHRSTOFFE IN DEN MENÜPLAN?

Wir achten auf eine gute Balance aus pflanzlichen und tierischen Eiweißquellen. Reichlich Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte bringen wichtige Mikronährstoffe. Die Spätzle bestehen teilweise aus Vollkorndinkelmehl. Besonders mikronährstoffreich sind Inne-

reien – eine Leberknödelsuppe im Menüplan ist also sehr vorteilhaft und wird von den meisten gerne gegessen. Zur Nachmittagsjause gibt es nicht nur den klassischen Kuchen, sondern viel Obst, Topfenspeisen oder Fingerfood. Wir versuchen auch immer wieder neue Gerichte einzubauen: Unser Kefir-Obstsalat mit Käsestreifen erfreut sich großer Beliebtheit - Rezept dazu auf S. 24!



WAS TRÄGT NOCH ZU EINER GENUSSVOLLEN MAHLZEIT BEI?

Die Speisen müssen schmecken und optisch ansprechen. Wir achten auf ausreichend Kontraste am Teller und garnieren mit frischen Kräutern. Ein besonders wichtiger Punkt: Egal, wie gut der Menüplan und die Küche sind – passt die Atmosphäre beim Essen nicht, kann einem rasch der Appetit vergehen. Darauf schauen wir sehr und vermitteln unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auch, wie wichtig eine wertschätzende Gestaltung der Mahlzeiten ist.

Ein guter Plan für Ihre Ernährung

Wie sieht die ideale Ernährung aus? Wie oft dürfen oder sollen bestimmte Lebensmittel auf den Speiseplan? Das Wichtigste im Überblick:

Pflanzen basiert, ergänzt um tierische Produkte ist die allgemeine Formel für eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährungsweise.

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst: Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Auch 200ml Gemüse- oder Obstsaft gilt als eine Portion, ein Teil des Gemüses kommt am besten als Rohkost oder Salat auf den Teller!

Getreideprodukte oder Kartoffeln: Täglich 4 Portionen, vorzugsweise Vollkorn; Milch und Milchprodukte: Täglich 3 Portionen, zweimal „weiß“ (Milch, Joghurt, Topfen; eine Portion = 200 ml/g), einmal „gelb“ (Hartkäse).

Fisch, Fleisch, Eier: maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch pro Woche, selten Wurst oder rotes Fleisch; wöchentlich 1–2 Portionen Fisch (vorzugsweise Makrele, Lachs, Hering oder heimische Kaltwasserfische); 3 Eier pro Woche

Fette und Öle: Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Verwenden Sie Oliven- oder Rapsöl zum Kochen und Braten. Kalt gepresste Öle wie Lein-, Walnuss- oder Leindotteröl eignen sich für Salatdressings, Dips oder zum Verfeinern fertiger Speisen (nicht erhitzen!). Reduzieren Sie tierische Fette, Kokos- und Palmfett!
Zucker und Salz: maximal 1 TL Kochsalz pro Tag; Süßigkeiten und Mehlspeisen am besten nur einmal täglich in Maßen genießen!



Ein ausgewogener Tag

Frühstück: 2 Scheiben Vollkorn-Toast mit Linsen-Karotten-Aufstrich oder Erdbeermarmelade, 1 Glas Obst-Gemüse-Saft, 1 Tasse Kaffee

Zwischenmahlzeit: Haferflocken-Obst-Müsli mit Joghurt, verfeinert mit Nussmus

Mittag: Putengeschnetzeltes mit Vollkornnudeln und Mischgemüse, dazu Salat

Zwischenmahlzeit: Dörrobst-Tascherl, 1 Tasse Kaffee

Abendessen: 1-2 Scheiben Misch- oder Vollkornbrot mit Butter, Käse und Gemüse

Der gesunde Teller: Eine Tellerhälfte ist gefüllt mit Gemüse und Obst. Ein Viertel des gesunden Tellers ist die „Sättigungsbeilage“ und besteht aus Vollkornnudeln, Naturreis, Kartoffeln, Vollkornbrot oder weiteren Getreideprodukten wie Haferflocken oder Gries, Quinoa etc. Das weitere Viertel ist der Eiweißbestandteil der Mahlzeit: Fisch, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Käse.

TIPPS FÜR MEHR NÄHRSTOFFE

- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte und nutzen Sie z. B. Mehlmischungen zu je einem Drittel Vollkorn-, Weiß-, und Hafermehl
- Versuchen Sie nach Möglichkeit mit frischem, saisonalem Gemüse zu kochen. Natürlich können Sie auch zwischendurch Tiefkühlgemüse nutzen – achten Sie darauf, es rasch zu verbrauchen, da es bei längerer Lagerung Vitamine und Nährstoffe verliert!
- Essen Sie schon zum Frühstück Obst und zu jeder Mittagsmahlzeit Gemüse – als Beilage, Suppe, Salat oder Eintopf!
- Achten Sie auf eine nährstoffschonende, fettbewusste Zubereitung: Dünsten oder dämpfen, möglichst kurz garen, langes Warmhalten vermeiden.
- Variieren Sie innerhalb der einzelnen Lebensmittelgruppen: Heute Kartoffeln, morgen Vollkornnudeln, übermorgen Naturreis. Nutzen Sie die ganze Palette an Gemüse und Obst, die sich regional und saisonal bietet.

TIPPS FÜR MEHR EIWEISS

- Kombinieren Sie tierisches und pflanzliches Eiweiß, das erhöht die biologische Wertigkeit (z. B. Eier & Kartoffeln, Milch & Haferflocken, etc.).
- Auch die Kombination verschiedener pflanzlicher Eiweißquellen verbessert die Verwertung von Eiweiß (z. B. Linsen mit Reis, Hülsenfrüchte mit Getreide).
- Verteilen Sie Eiweiß möglichst gleichmäßig über die Mahlzeiten am Tag, das ist ideal zur Bildung neuer Zellen in den Muskeln.
- Mischen Sie Obstsaftsäfte mit Buttermilch, Kefir oder Joghurt.
- Setzen Sie Nussmus, gemahlene Kerne oder Samen kreativ ein: zum Anreichern von Müslis oder Getreidebrei, in Salatdressings oder als Topping für Nudelgerichte.
- Damit Eiweiß nicht zur Energiegewinnung genutzt wird, muss eine bedarfsdeckende Energiezufuhr, insbesondere über Kohlenhydrate, gewährleistet sein.

Rezepte

SPAGHETTI BOLOGNESE VON ROTEN LINSEN

Zutaten (4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Karotten, grob gerieben
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 450 ml Gemüsebrühe
- 300 g rote Linsen, gewaschen
- 2 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Kräuter nach Wahl
- 500 g Spaghetti

Zubereitung:

In einem Topf Zwiebeln, Knoblauch, Karotten bei mittlerer Temperatur in Öl anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Tomaten, Brühe, Linsen und Kräuter dazugeben, Topf mit Deckel zudecken und ca. 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Pasta nach Ende der Kochzeit abseihen und auf Tellern anrichten. Bolognese darauf geben, mit Petersilie garnieren und frischen Parmesan darüber reiben (noch eiweiß- und energiereicher).

Tipps: Sie können auch Vollkornnudeln verwenden. Die fertige Bolognese lässt sich auch einfrieren.

(aus: Thomas E. Dorner/Karin Schindler: Gesundheit im Alter)



KEFIR-OBSTSALAT MIT KÄSESTREIFEN

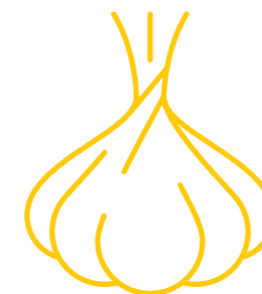
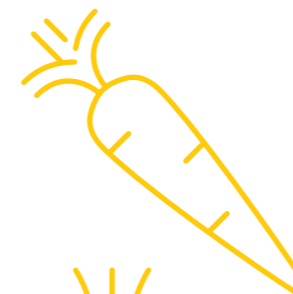
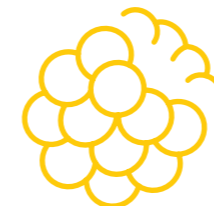
Zutaten (4 Portionen)

- 250 g Kefir
- 1 EL Leinöl
- Saft ¼ Zitrone
- 50 g Karotten grob gerieben
- ½ Apfel grob gerieben
- ½ Banane würfelig
- 25 g Weintrauben geviertelt
- 10 g Rosinen
- 1 EL Walnüsse gehackt od. gerieben
- 25 g Schnittkäse (z. B. Bergbaron)
- 1 EL Honig

Zubereitung:

Kefir mit Leinöl und Zitronensaft vermengen. Restliche Zutaten – bis auf den Käse und Honig – untermengen, gut durchziehen lassen. Kefir-Obstsalat in Schüsseln anrichten, Käsestreifen darauf verteilen und mit Honig beträufeln.

(zur Verfügung gestellt von Viktor Schiffer, Hilfswerk Salzburg)



Nützliche Links und Informationen

LITERATUR UND QUELLEN

„Gesundheit im Alter“

Thomas E. Dorner, Karin Schindler
Manz-Verlag, 2017
ISBN 978-3-214-08467-7

www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter.html

„Ernährung im Alter“

Dorothee Volkert (Hrsg.)
De Gruyter, 2015
ISBN 978-3-11-034455-4

www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung

„Ich lade dich zum Essen ein“

Bundesministerium für Soziales,
Gesundheit, Pflege und Konsumenten-
schutz, 2020
broschuerenservice.sozialministerium.at

www.pflege.de/leben-im-alter/ernaehrung/

„Gesundheitliche Lebensqualität im Alter“

Franz Kolland, Thomas E. Dorner
(Hrsg.)
Manz-Verlag, 2020
ISBN 978-3-214-13158-6

Besuchen Sie
auch unser
Ernährungsportal
[www.hilfswerk.
at/ernaehrung](http://www.hilfswerk.at/ernaehrung)
mit vielen Infos &
Tipps!



Ihre Ansprechpersonen beim Hilfswerk

Das Hilfswerk bietet regional abgestimmt eine Fülle von Dienstleistungen für Senior*innen sowie Kinder und Familien an. Erkundigen Sie sich in Ihrem Bundesland! Rufen Sie gebührenfrei aus ganz Österreich 0800 800 820 an oder besuchen Sie uns auf www.hilfswerk.at

IN SALZBURG

Hilfswerk Salzburg
Wissenspark Urstein Süd 19/1/1
5412 Puch bei Hallein
Tel. 0662/43 47 02-0
office@salzburger.hilfswerk.at

IN DER STEIERMARK

Hilfswerk Steiermark
Paula-Wallisch-Straße 9
8055 Graz
Tel. 0316/81 31 81-0
office@hilfswerk-steiermark.at

IN WIEN

Wiener Hilfswerk
Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien
Tel. 01/512 36 61
info@wiener.hilfswerk.at

IN NIEDERÖSTERREICH

Hilfswerk Niederösterreich
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten
Tel. 05 9249
office@noe.hilfswerk.at

IN OBERÖSTERREICH

Oberösterreichisches Hilfswerk
Dametzstraße 6, 4020 Linz
Tel. 0732/77 51 11
office@ooe.hilfswerk.at

IM BURGENLAND

Burgenländisches Hilfswerk
Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
Tel. 02682/651 50
office@burgenland.hilfswerk.at



24-STUNDEN-BETREUUNG

Hilfswerk
Personaldienstleistungs-GmbH
Schönbrunner Straße 297-307/4.OG
1120 Wien
Servicehotline 0810 820 024
24stunden@hilfswerk.at
24stunden.hilfswerk.at

BUNDESGESCHÄFTSSTELLE

Hilfswerk Österreich
Grünbergstraße 15/2/5
1120 Wien
Tel. 01/40 57 500
office@hilfswerk.at



HILFSWERK
SERVICEHOTLINE
0800 800 820

TENA®

Tena Hautpflege. In 3 Schritten.

Denn jede Haut hat
ihre eigene Geschichte

1 Trocken halten



3 Schützen



2 Reinigen



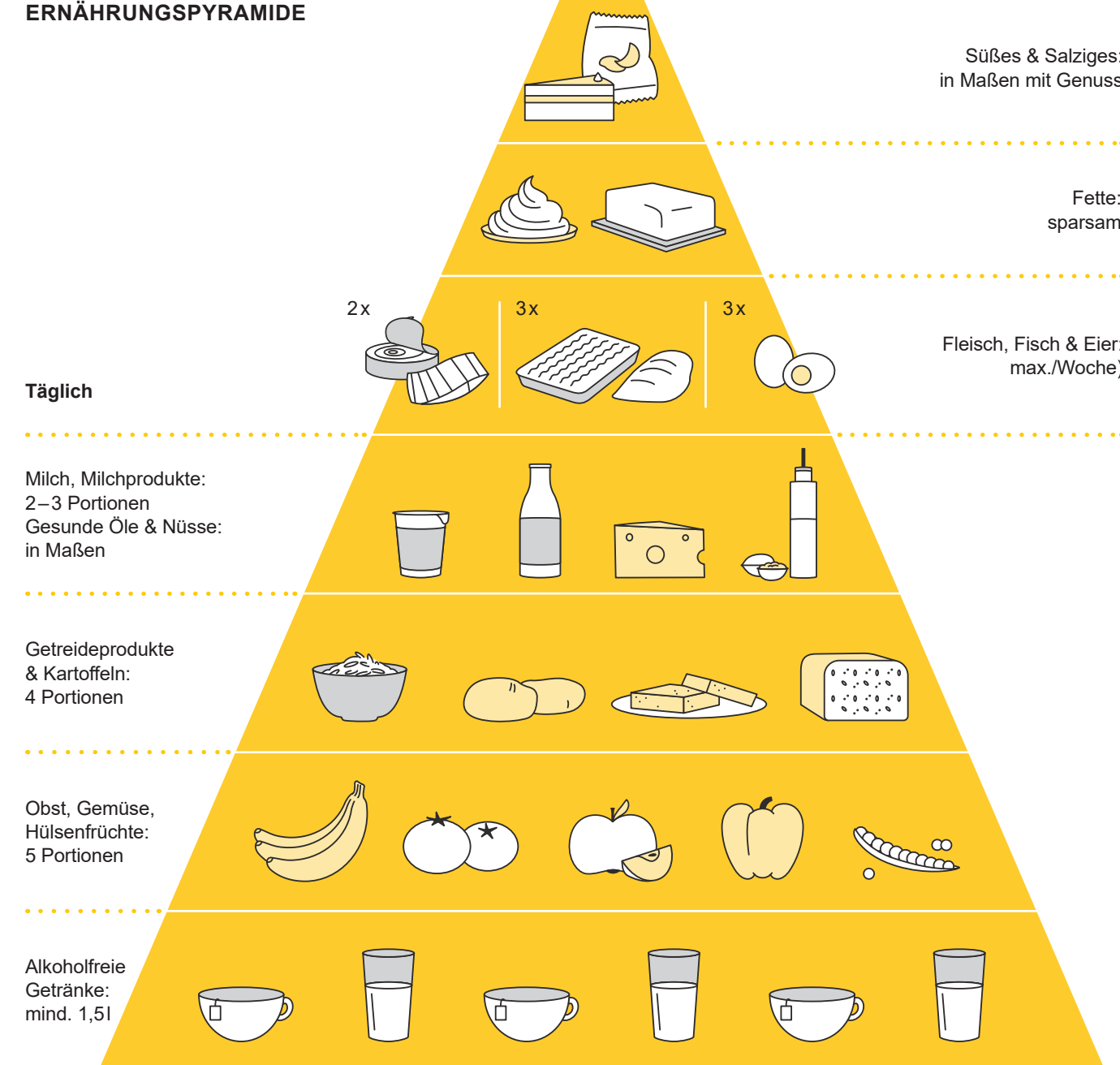
TENA ProSkin:
die sanfte, dreistufige
Lösung wenn es um
Hautpflege geht.

TENA. BESSERE PFLEGE FÜR ALLE

TENA, eine Marke von Essity

www.tena.at

ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Wieder zu Kräften kommen bei Mangelernährung & Schluckstörung



**Kostenlose Muster
zum Testen anfordern:**



Resource®
Trinknahrung



ThickenUP®
clear



➤ **Resource® Trinknahrungen¹ – Für eine energie- und nährstoffreiche Ernährung**

Gebrauchsfertige Drinks mit exzellentem Geschmack bei krankheits- und altersbedingter Mangelernährung.



➤ **ThickenUP® clear² – Für mehr Freude am Essen und Trinken**

Amylaseresistentes³, ergiebiges und geschmacksneutrales Andickungspulver für sicheres Schlucken z.B. im Alter, nach Schlaganfall, bei Demenz, Morbus Parkinson.

Erhältlich in allen Apotheken!

www.nestlehealthscience.at

¹ Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.
² Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Dysphagie (Schluckstörungen). **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.
³ Gleichbleibende Konsistenz auch nach Speichelkontakt.