

Wohlgefühl mit 50+ – das ist keine Zauberei

Gesund und vital mit der richtigen Ernährung – Sabine Schulz hält leckere Ideen parat

Bielefeld (WB). Sie sind aktiv, unternehmungslustig, wissbegierig und reisen gerne. Die Frauen und Männer der »Generation 50+« stehen mitten im Leben und gehören noch längst nicht zum alten Eisen. Damit das möglichst lange so bleibt, kommt es vor allem auch darauf an, was täglich auf dem Teller landet. »Wohlfühlessen 50+« heißt das Stichwort, mit dessen Hilfe einem vitalen Lebensherbst nichts mehr im Wege steht.

»Wohlfühlessen 50+« – diesen Begriff hat die Bielefelder Diplom-Oecotrophologin Sabine Schulz geprägt. Aus der Praxis vieler Beratungen weiß sie: Lebensqualität ist zu einem großen Teil auch die Summe dessen, was wir täglich essen.

Dabei zaubert die Ernährungsberaterin nicht etwa vorgefertigte Konzepte aus der Schublade, sondern setzt sich mit jedem Klienten und seinen ganz persönlichen Vorlieben und Problemen individuell auseinander.

Dass Sabine Schulz dem »Wohlfühlessen 50+« besondere Beachtung schenkt, hat gute Gründe: »Dieses Alter kommt für die Menschen mit vielen Besonderheiten daher. Frauen kommen in die Wechseljahre, die Hautalterung schreitet deutlich

voran und das Herz-Kreislauf-System bedarf in diesem Alter eines besonderen Schutzes«, weiß die 44-Jährige.

Das bedeutet nicht, dass mit »Wohlfühlessen 50+« von heute auf morgen der gesamte Ernährungsplan auf den Kopf gestellt wird. Im Gegenteil, wie Sabine Schulz erklärt: »Die meisten Ratsuchenden machen im Alltag schon eine Menge richtig und wissen viel über gesunde Ernährung. Gemeinsam machen wir so etwas wie eine Feinabstimmung. Ich gebe hilfreiche Tipps, die sich leicht umsetzen lassen, gut schmecken und viel bewirken.«



Sabine Schulz,
Diplom-Oecotrophologin

Kleine Kostprobe gefällig? **Sechs bis acht Walnüsse täglich** als Zwischenmahlzeit schützen die Gefäße und beeinflussen das Herz-Kreislauf-System damit positiv.

Die **Trinkmenge** ist bei vielen Menschen, die älter als 50 Jahre sind, ein Problem. Sie trinken zu wenig. Also: Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, am besten Wasser und Tee. Wem Wasser auf die Dauer zu langweilig ist, der kann hin und wieder einfach ein paar Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Der punktet gleich doppelt: mit Vitamin C und wichtigen Antioxidantien, die wiederum die Gefäße schützen.

Wer genug trinkt, befeuchtet die

Haut von innen und sorgt so am besten dafür, dass sie gesund bleibt und frisch aussieht. **Köstliche Schönheits-Cocktails für die Haut** sind zum Beispiel Möhrensaft-Buttermilchdrink (im Verhältnis 1:1), Malventee mit Kirschsafte oder Lindenblütentee mit Apfelsaft (jeweils 2/3 Tee und 1/3 Saft mischen).

Tomaten, Kieselsäure und Soja tun der Haut gut und schützen sie von innen. Wenn's mal Hilfe von außen sein soll: **Heiße Kompressen**, beträufelt mit Lavendelöl, wirken wie ein natürliches Facelifting und mindern Trockenheitsfältchen.

Wie viele Mahlzeiten pro Tag

gut und richtig sind, ist ganz individuell. Sabine Schulz: »Wichtig ist, sich Klarheit darüber zu verschaffen. Wer ständig isst, macht es genau so verkehrt wie jemand, der sehr lange gar nichts zu sich nimmt. Am besten ist es, dann zu essen, wenn sich ein leichtes Hungergefühl einstellt. So vermeidet man Heißhungerattacken.«

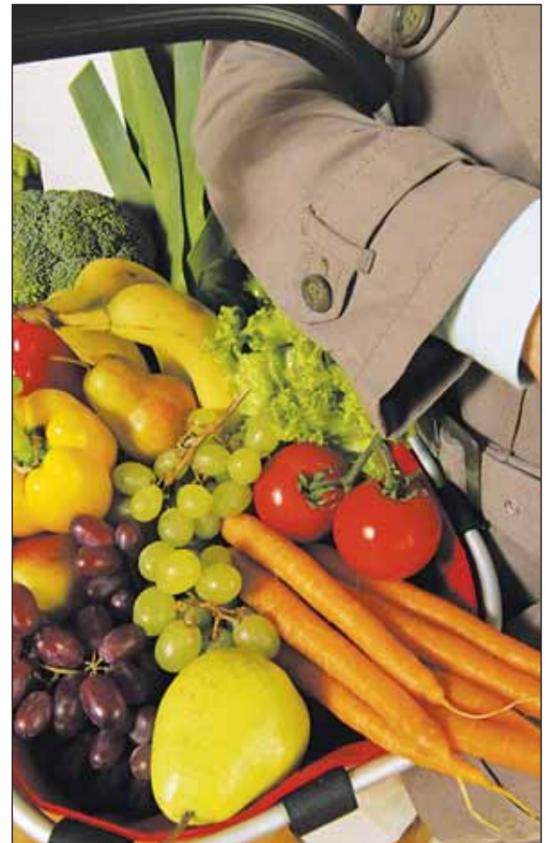
Morgens niemals Müsli mit kalter Milch essen! »Die Verdauung einer solchen Mahlzeit raubt dem Körper schon in der Frühe viel zu viel Energie«, erklärt die Diplom-Oecotrophologin. Stattdessen lieber Getreidezubereitungen in warmer Form zu sich nehmen: geröstete, gekochte oder gequollene Flocken oder Hirsebrei mit Joghurt oder warmer Milch und kleingeschnittenen Früchten garantieren einen energiegeladenen Start in den Tag.

Wer das nicht mag, kann Brot aus Vollwertgetreide mit Butter, Frischkäse und leicht gesüßter Marmelade, Honig oder Zuckerrübensirup genießen. Oder die pikante Variante wählen – statt Marmelade fettarmer Aufschnitt mit Senf.

Wer Fleisch essen möchte, sollte dies lieber mittags als abends tun. Gleiches gilt für Rohkost. Warum? »Die Bewegungen des Darmes verlangsamen sich gegen Abend. Eine große Fleischmahlzeit am Abend kann vom Dünndarm nicht mehr vollständig verdaut werden und fällt dem Dickdarm zur Last«, sagt Sabine Schulz. Besser verdaulich wird Fleisch durch die Zubereitung mit Gewürzen wie zum Beispiel Ingwer, Thymian und Senf.

Noch ein Tipp: Wer nach dem Essen Senf- oder Fenchelkörner zerkaut, regt die Durchblutung der Darmschleimhaut an und fördert auf diesem Wege ebenfalls die Verdauung.

Köstlich und bekömmlich am Abend sind Backkartoffeln – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Kartoffelscheiben zum Beispiel mit Rosmarin, Sesam, Zitronenschnitzen, Gurkenscheiben und/oder Hüttenkäse überbacken. Auch eine Suppe oder ein Eintopf sind zu empfehlen. Aus gedünstetem Gemüse lassen sich wunderbar Salate zubereiten. Die sind abends deutlich besser zu vertragen als Rohkost.



Obst und Gemüse gehören täglich auf den Speiseplan. Rohkost allerdings eignet sich für die Generation 50+ nicht als Abendmahlzeit.

Foto: 5 am Tag

Und was kann ich mit der richtigen Ernährung in den Wechseljahren bewirken? »Produkte aus Soja enthalten sogenannte Phyto-Östrogene, die den Hormonhaushalt ausbalancieren«, rät die Ernährungsfachfrau.

Zum Fitbleiben gehört natürlich auch **Bewegung**. Wer regelmäßig spazieren geht oder Walking betreibt, ist auf dem richtigen Weg. Außerdem: **Trampolinspringen** ist eine ideale Bewegungsform, um den ganzen Körper auf Touren zu bringen. Abseits des direkten Effekts auf Beine und Po regt das Springen die Lymphe an und wirkt so auf den gesamten Organismus. (Achtung: In jeden Fall Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten!)

Daniela Lang

■ Einen Vortrag zum Thema »Wohlfühlessen 50+« hält Sabine Schulz am Dienstag, 19. Juli, von 20 Uhr an in Bielefeld. Um Anmeldung unter Telefon (0521) 8 75 01 53 oder per E-Mail an sabine.schulz@wohlfuehlessen.de wird gebeten.

@ www.wohlfuehlessen.de