



Oktober 2022

Senioren Aktuell 08/2022

Gesund und munter - Mit gesunden Lebensmitteln und angepasster Bewegung fit werden oder bleiben

Was ist eigentlich ein gesundes Lebensmittel? Es haben wohl inzwischen alle im Laufe der Jahre die Ernährungspyramide verinnerlicht. Aber was ist mit den neuen Designlebensmitteln, die mit einem hohem Proteingehalt werben oder dem jeweils neuen Superfood.

- Käse mit „hohem Proteingehalt“ oder Erdnussbutter als „Proteinquelle“, diese Werbung hat sicher allen schon einmal aufgefallen. Das Angebot reicht von Käse, Proteindrinks und Eiweißbrot über Nudeln und Gemüsekonserven bis hin zu Fertiggerichten, Snacks und Süßigkeiten.

Der **Marktcheck** des Portals Lebensmittelklarheit zeigt jedoch: fast 25% der geprüften Produkte enthielten genauso viel oder nur geringfügig mehr Eiweiß als das Vergleichsprodukt ohne Proteinwerbung. Besonders häufig fiel dies beim Käse auf. Viele Proteinprodukte enthielten zudem viel Salz und/oder viel Fett. Achten Sie daher beim Kauf auf die Angaben der Zutatenliste und nicht auf die groß aufgedruckten Werbeversprechen.

- Açaí, Chia, Goji, Maqui oder Moringa. - Was sich hinter den exotischen Früchten und Samen versteckt, lässt sich prima auf den Seiten der **Verbraucherzentrale** nachlesen. Die „Superfoods“ zeichnen sich meist durch einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus. Ein gesundheitlicher Mehrwert im Vergleich mit der Vielzahl heimischer Gemüse und Früchte ist allerdings nach den Angaben der Verbraucherzentrale nicht gegeben.
- Bewegung ist in jedem Alter ein Garant für körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter. Dabei bedeutet dies nicht unbedingt Sport oder ein ungeliebtes Pflichtprogramm - denn jeder Schritt zählt und schon die Bewegung im Alltag bringt viel.

Bewegungstraining ist zudem unerlässlich, um das mit zunehmendem Alter erhöhte Sturzrisiko zu vermindern. Schon mit regelmäßigen Spaziergängen kann ohne großen Aufwand neue Ausdauer aufgebaut oder verbessert werden.

Viele Anregungen mit Spaßfaktor für den Alltag finden Sie hier: <https://www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/>

vbba – Mit Vielfalt Zukunft gestalten



Wer etwas mehr für sich tun möchte hat mit unserem neuen **Kooperationspartner HANSEFIT** ein besonders günstiges Angebot.

Denn **HANSEFIT** ist ein großer Partner der vbba, der die Möglichkeit bietet in ganz Deutschland die verschiedensten **Fitnessstudios, Wellnesseinrichtungen** oder auch **Schwimmbäder** zu besuchen.

Auch die vielen digitalen Angebote wie **Online-Präventionskurse** der HANSEFIT-App sind darin enthalten und bieten viele Möglichkeiten, auch im heimischen Umfeld etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Nähere Informationen sind über unsere Homepage zu finden: <https://www.vbba.de/service/HANSEFIT/>.

Über den nebenstehenden QR-Code (mit Handy scannen oder anklicken) ist ein Erklärvideo zu der Kooperation zu finden – ebenso wird erläutert, wie man sich für dieses Angebot anmelden kann.

Sollten noch Fragen offen sein, können diese gern per Mail an uns übersandt werden.



GEMEINSAM FÜR EURE GESUNDHEIT

Wir kooperieren mit Hansefit
und Ihr profitiert!

JETZT MITMACHEN!



vbba – **Mit Vielfalt Zukunft gestalten**