



FORÄRA

Forum der Älteren - Region Aarau

Postfach

5001 Aarau

info@foraera.ch

www.foraera.ch

Aarau, 07.07.2018

Medienmitteilung

Lustvoll essen im Alter

Das Forum der Älteren – Region Aarau (FORÄRA) stand mit dem Referat «Lustvoll essen im Alter» in Konkurrenz zum Viertelfinal unserer Fussball-Nationalmannschaft. Trotzdem folgten im Bullingerhaus in Aarau fast 30 Personen interessiert den Ausführungen von Markus Biedermann, Küchenchef und Gerontologe, Coach und Berater. Er wusste mit seinen voll aus dem eigenen Erleben geschöpften Beispielen die Zuhörer in seinen Bann zu ziehen und die Elemente, die ein lustvolles Essen im Alter ausmachen aufzuzeigen.

Menschen im höheren Alter klagen häufiger über Appetitlosigkeit, was auf vielfältige Ursachen zurückzuführen ist. Die Wahrnehmung des Geschmacks nimmt deutlich ab, da sich die Anzahl Geschmacksknospen reduziert. Auch der Geruchssinn nimmt ab. Die besten Mittel dagegen sind zu wissen, dass gutes Essen mit Emotionen zu tun hat, keine Altersgrenze kennt, Erinnerungen wecken und immer wieder ein Erlebnis sein muss. Auch wenn man allein isst, soll das Essen und der Tisch liebevoll angerichtet sein. Wichtig ist aber, dass man möglichst oft Gastgeber oder zumindest in Gesellschaft ist. Dies ist das allerbeste gegen Vereinsamung, regt den Appetit an und lässt das Essen besser schmecken. Auch kleine Veränderungen, wie zum Beispiel wechseln des Essplatzes führt zu neuen «Sichten» und andern «Erlebnissen».

Herr Biedermann ist überzeugt, dass Senioren keine Schonkost brauchen. Verträglich muss es sein, gut schmecken und das Auge ansprechen. Diabetes muss aber sehr ernst genommen und berücksichtigt werden. Ernährungsfehler kann und muss man im Alter nicht korrigieren.

Ein geschmackvoller, von Herrn Biedermann zubereiteter Apéro rundete den Anlass ab und dokumentierte das Gesagte aufs allerbeste.

Gérald Erne
Vorstandsmitglied