

Ausgewogen genießen

Der Kreisverband Esslingen der SPD 60+ hat in den Treffpunkt Stadtmitte in Wendlingen eingeladen. Beate Schweinsberg-Klenk begrüßte die Besucher. Die Arbeit der SPD 60+ ist vielfältig, Schwerpunkt ist die Teilhabe älterer Menschen an der Gesellschaft. Diese hat viele Facetten: Wohnen, Weiterbildung, Infrastruktur, Pflege ambulant und stationär. Der Kreisverband legt Wert auf ein gutes, soziales Miteinander verschiedener Altersgruppen und Nationalitäten. Vernetzung sei kein Zauberwort, aber wichtig. Für den Ortsverein Wendlingen begrüßte Simon Bürkle die Besucher.

Das Altern lasse sich nicht verhindern, doch ein gesundheitsbewusster Lebensstil trage erheblich zum Wohlbefinden und der Gesundheit bei, sagte Cornelia Siemon, Diplom-Oecotrophologin von der AOK Neckar-Fils. Ausgewogenes Essen und Trinken in Verbindung mit genügend Bewegung seien die besten Voraussetzungen für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben im Alter. Verboten ist nichts, aber einige Hinweise sind zu beachten. Im Alter sinkt der Kalorienverbrauch. Wer bewusst isst, hat auch im Alter mehr Freude am Leben – ohne auf den Genuss zu ver-



Ilse Bartsch und Cornelia Siemon (von links).
Foto: oh

zichten. Tipps sind: Regional und saisonal einkaufen, Kräuter verwenden, Vorsicht bei Fertigprodukten – die enthalten versteckte Fette und Zucker. Bei Gemüse und Obst heißt es „Nimm 5 am Tag“. Anhand der aid-Ernährungspyramide, die wie eine Ampel aufgebaut ist, wurde schnell klar was wichtig ist. Der Vortrag war informativ und kurzweilig. Sich Zeit nehmen für Bewegung, soziale Kontakte, Hobbys pflegen, Urlaubsreisen und Mitmachen in Vereinen ist ebenso wichtig.