



SENIORENBEIRAT STADT GIFHORN

Vorsitzende Grete Fiest | Malvenweg 20 | 38518 Gifhorn | 05371 30 12 | hans-grete.fiest@t-online.de

Protokoll der 9. Sitzung des 14. Seniorenbeirates der Stadt Gifhorn

Sitzung am	Freitag, 12.05.2023
Sitzungsort	Marktplatz 1, 38518 Gifhorn
Sitzungsraum	Sitzungsraum I
Sitzungsbeginn	09:30 Uhr
Sitzungsende	10:30 Uhr

Anwesende des Seniorenbeirats:

Frau Grete Fiest	Vorsitzende
Frau Angelika Machmer-Treybig	stellv. Vorsitzende
Frau Elvira Kuhnke	Kontakte zu Verbänden/Vereinen
Herr Rainer Heese	Pressebeauftragter
Herr Werner Sliwinski	Schriftführer

Vertreter der Verwaltung:

Herr Robin Brevia

Vertreter der Vereine und Verbände sowie Bürger:

Die Teilnehmerliste liegt dem Fachbereich 41 vor

Tagesordnung

TOP 1 Begrüssung der Anwesenden und Eröffnung der Sitzung durch **Frau Fiest**.

TOP 2 Das Protokoll der 8. Sitzung des 14. SBR vom 14.04.2023 wird ohne Einwände angenommen.

TOP 3 Frau Annette Daenicke, AOK Präventionsberaterin, referierte über „Gesunde Ernährung für Senioren/innen“.
Unter Zuhilfenahme einer Präsentation erläuterte sie die wichtigen Grundlagen einer guten, altersgerechten Ernährung, aber mit dem Untertitel „Genussvoll essen in der 2. Lebenshälfte“.
An Hand der Darstellung einer Pyramide wurde die Gewichtung der einzelnen Nahrungsmittelkategorien erklärt.

Dabei kommt der Flüssigkeitsaufnahme als Basis dieser Pyramide die grösste Bedeutung zu. Erfahrungsgemäss treten hier aber bei vielen Senioren die meisten Schwierigkeiten bei der Umsetzung auf. Da aber nahezu alle Organe, Systeme und Prozesse im Körper ohne ausreichend Flüssigkeit nicht arbeiten können, sollte Jeder diesem Punkt die volle Aufmerksamkeit zukommen lassen. Allgemein ist im Alter das Durstgefühl – teilweise auch bedingt durch geringere körperliche Aktivität – schwächer, daher gehört schon etwas Selbstdisziplin dazu, eine täglich empfohlene Menge von 1,5 bis 2,0 ltr. zu sich zu nehmen.

Allerdings gehören Getränke, wie Cola, Limonaden, Bier etc. nicht dazu. Es sollte nämlich beim Trinken möglichst keine Energie (Zucker, Kohlehydrate) aufgenommen werden. Das Ideal ist Trinkwasser, Mineralwasser, aber wegen des Geschmacks sind ungesüsste Tees, Kräutertees, stark verdünnte Fruchtsäfte, etc. auch zu empfehlen. Aber Milch ist als „Lebensmittel“ nicht geeignet, denn sie enthält neben vielen guten Nährstoffen eben auch Fett.

Die nächste Etage der Pyramide wird von Obst und Gemüse gebildet.

Hier werden nur sehr wenig Kohlehydrate, dafür aber viele positive pflanzliche Wirkstoffe und auch Wasser aufgenommen. Da jedoch Obst auch Zucker enthält, lautet die Regel „5 am Tag“, d.h. 3 Portionen Gemüse, nur 2 Portionen Obst.

In der Kategorie „Kohlehydrate“ ist Ausgewogenheit wichtig. Dazu gehören Kartoffeln, Reis, Nudeln, Vollkornbrot. Hier sollte darauf geachtet werden, dass das verwendete Mehl bei Backwaren – auch Nudeln - aus „vollem Korn“ besteht, denn dabei nimmt der Körper auch Ballaststoffe mit auf, die für sehr viele Prozesse wichtig sind, spez. im Darm.

Sehr viele dieser Lebensmittel enthalten auch Stärke.

Dazu wurde uns noch ein hilfreicher Hinweis gegeben:

Wenn stärkehaltige Lebensmittel nach dem Kochen, z. B. über Nacht, im Kühlschrank gelagert werden, wandelt sich die Stärke etwa zu 20% in „resistente“ Stärke um, die allgemein unverdaulich ist und somit noch als Ballaststoff wirkt!

Ein weiterer wichtiger Baustein in der Ernährung sind Proteine und Eiweiss!

Diese sind vorzugsweise über Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte, Fisch und Fleisch einzunehmen. Jedoch hat Fleisch hier den geringsten Anteil an positiven, dafür evtl. andere ungesündere Inhaltsstoffe. Fisch dagegen kann mit positiven Fettsäuren aufwarten.

Als Beispiel hier eine ausgewogene Mahlzeit: Pellkartoffeln mit Weisskäse, bei Zugabe von Leinöl kommen noch Omega-3-Fettsäuren hinzu.

Die „5. Etage“ der Pyramide belegen die Fette. Hier wird empfohlen, auf gute Fette zu achten, vorzugsweise pflanzlicher Herkunft, gute Olivenöle, auch Nüsse, Haferflocken, div. Saaten enthalten Fett, ebenso Fisch.

Butter, Schmalz, aber auch Margarine sind eher nicht optimal.

Die Spitze der Pyramide, also der bildlich dargestellte Teil der Ernährung, der den geringsten Raum einnehmen sollte, bezieht sich auf Zucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel.

Süssigkeiten, die meisten Fertigprodukte, Fast Food, Bier, Softdrinks, Wein, Sekt, entsprechende Backwaren sollten mit Bedacht verzehrt werden. Naschen ist erlaubt, aber bitte mit Überlegung.

Als wichtige Erkenntnis ist zu beachten:

Im Alter sinkt der Energiebedarf, der Nährstoffbedarf bleibt, aber der Eiweissbedarf steigt!

Wer diese Regeln beachtet, sich viel bewegt und sich noch eine positive Lebenseinstellung verordnet, kann dem Alter noch viel abgewinnen.

Zur Vertiefung und weiterer Information stellte Frau Daenicke einige Flyer vor und zur Verfügung.

TOP 4 Herr Robin Breda drückte seine Hoffnung, aber auch seine Freude darüber aus, dass sich Alle am 3.6.23 zum „Tag der Senioren“ wiedersehen werden!

TOP 5 Frau Fiest berichtet von den aktuell stattfindenden Vorbereitungen zu diesem Tag, dass zur Zeit die Arbeiten für die Tombola im Endstadium stehen.

Frau Machmer-Treybig berichtet von ihrer und Frau Fiests Teilnahme an einer Sitzung des Landesseniorenrats am 17.4.23 in Hannover. Dort wurde in Vorträgen und Diskussionen das Thema „Altersdiskriminierung“ ausführlich behandelt.

TOP 6 Frau Schulz stellt die Frage, ob es möglich ist, das Ausleihen von Büchern der Stadtbücherei im Online-Verfahren im Rahmen einer Schulung zu erlernen.

Spontan konnte keine Antwort gegeben werden.

Der Verfasser des Protokolls hat in der Stadtbücherei Gifhorn Erkundigungen eingezogen und kann mitteilen, dass das Personal dort in diesen Fragen Hilfestellung anbietet. Voraussetzung dazu ist der Besitz eines gültigen Leseausweises. Einfach einmal zu den Öffnungszeiten hingehen und um Unterstützung bitten.

Und wieder einen Spruch auf den Weg:

**Im Leben geht es nicht darum, gute Karten zu haben,
sondern auch mit einem schlechten Blatt gut zu spielen.“**

Die Sitzung wird um 10:30 geschlossen.

Die nächste Sitzung findet am 9.6.2023 statt.

Das Protokoll erstellt:

Werner Sliwinski

Protokoll gelesen:

Grete Fiest

Seniorenbeirat der Stadt Gifhorn

www.seniorenbeirat-gifhorn.iimdo.com

Mitglieder des Vorstands:

Grete Fiest

1. Vorsitzende

Angelika Machmer-Treybig

Stellvertretende Vorsitzende

Werner Sliwinski

Schriftführer

Rainer Hees

Pressebeauftragter

Elvira Kuhnke

Kontakt zu Vereinen und Verbänden

Jürgen Beckmann

Kontakt zu Vereinen und Verbänden

Zwecks Kontaktaufnahme zum Seniorenbeirat bitte eine Mail an [>seniorenbeirat-gifhorn@gmx.de<](mailto:seniorenbeirat-gifhorn@gmx.de) senden!