



Gesunde Ernährung- besonders im Alter wichtig

Mit den Jahren verändert sich der Körper und seine Bedürfnisse. Wer sich dem anpasst, dem geht es besser und der Alltag gestaltet sich problemloser. Mit einfachen „Mittelchen“ lässt sich das eine oder andere positiv beeinflussen, man muss auf nichts verzichten, nur kleine Stellschrauben leicht justieren.

Essen Sie viel **Gemüse**, mit zunehmendem Alter braucht der Körper weniger Energie, aber mehr Nährstoffe und genau das bietet Gemüse in großer Menge. Gemüse liefert Vitamine, Mineralstoffe sowie viele sekundäre Pflanzenstoffe, die die Zellen schützen und das Immunsystem unterstützen.

Bringen Sie „**Vollkorn**“ in den Darm, im ganzen Korn stecken Nährstoffe, und Ballaststoffe. Die Unverdaulichen regen die Verdauung an – gut, wenn der Darm im Alter nicht mehr so will.

Auch **Fett** braucht der Körper, aber treffen Sie hierbei die richtige Wahl. Verwenden Sie verschiedene Öle in der Küche, je nach Art der Zubereitung, bieten sich an: Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Walnuss-, Leinöl uvm. Greifen Sie eher zu Fisch statt Fleisch, zum Knabbern besser auf Nüsse zurückgreifen, als Chips und Kekse.

Mit **Zucker und Salz** sparsam umgehen. Zucker schadet nicht nur den Zähnen, man riskiert Übergewicht, Diabetes und hohe Blutfette. Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Bei Zucker und Salz also besser sparen und nur nach Bedarf zufügen.

Trinken Sie viel **Wasser**, sorgen Sie für ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und unkonzentriert, bekommt Kopfschmerzen und wird ev. sogar verwirrt. Das Durstgefühl lässt bei manchen Senioren einfach nach, achten Sie da besonders auf sich.

In der Bildercollage links sind unterschiedliche **vegetarische Gerichte** zu sehen, alle frisch, saisonal und mit frischen Kräutern zubereitet.

Frau Rigato stellt uns und Ihnen ihre **frischen Kräuter** aus ihrem Gewächshaus zur Verfügung, diese werden erntefrisch und taggleich beim Zubereiten der Speisen verwendet. Unser eigener Kräutergarten muss aufgrund der Temperaturen noch etwas warten.

Lassen Sie es sich schmecken!

KOMM LIEBER MAI UND MACHE

Komm, lieber Mai, und mache die Bäume wieder grün
und lass mir an dem Bache die kleinen Veilchen blühn!
Wie möcht' ich doch so gerne ein Veilchen wieder sehn,
ach, lieber Mai, wie gerne einmal spazieren gehn!

Zwar Wintertage haben wohl auch der Freuden viel:
man kann im Schnee eins traben und treibt manch Abendspiel,
baut Häuserchen von Karten, spielt Blindkuh und Pfand,
auch gibt's wohl Schlittenfahrten auf's liebe freie Land.

Doch wenn die Vöglein singen und wir dann froh und flink
auf grünem Rasen springen, das ist ein ander Ding!
Jetzt muss mein Steckenpferdchen dort in dem Winkel stehen,
denn draußen in dem Gärtchen kann man vor Schmutz nicht gehn.

Am meisten aber dauert mich Lottchens Herzeleid,
das arme Mädchen lauert recht auf die Blumenzeit.
Umsonst hol' ich ihr Spielchen zum Zeitvertreib herbei,
sie sitzt in ihrem Stühlchen wie's Hühnchen auf dem Ei.

Ach, wenn's doch erst gelinder und grüner draußen wär!
komm, lieber Mai, wir Kinder, wir bitten gar zu sehr!
O komm und bring vor allem uns viele Veilchen mit,
bring auch viel Nachtigallen und schöne Kuckucks mit.

Text: Ch.A.Overbeck; Melodie: W.A.Mozart



Rätselfragen zu den Bremer Stadtmusikanten

Welches Tier macht sich bei den Bremer Stadtmusikanten als erstes auf den Weg nach Bremen?

- a) Katze
- b) Hund
- c) Esel

Was wollte der Herr des Hundes mit dem armen Tier machen, bevor er Reißaus nahm?

- a) erschießen
- b) ertränken
- c) den Hals umdrehen

Wie nannte der Esel die Katze, als der Hund und er sie das erste Mal trafen?

- a) Bartputzer
- b) Packan
- c) Heulsuse

Für was hielt der rückkehrende Räuber die Augen der Katze?

- a) Glühwürmchen
- b) Dämonenaugen
- c) Glühende Kohle

Warum stehen die Bremer Stadtmusikanten übereinander?

- a) um Platz zu sparen
- b) um die Räuber zu erschrecken
- c) um eine bessere Sicht zu haben

Wie alt sind die Bremer Stadtmusikanten 2019 geworden?

- a) 100 Jahre
- b) 200 Jahre
- c) 300 Jahre

Liebe Besucherinnen und Besucher des Seniorenzentrums,

das heutige Schwerpunktthema ist die gesunde Ernährung. Im Alter hat der Körper andere Bedürfnisse, als in jungen Jahren. Sie merken das im Alltag bestimmt auch. Nicht alles bekommt einem mehr, manches mochte man früher sehr, heute bekommt es einem nicht mehr so gut. Hören Sie auf Ihren Bauch, seien Sie offen für die Veränderungen und sehen Sie das Gute daran. Saisonales Gemüse, frische Kräuter und gute Fette sind auch Dinge, die bekömmlich sind und ganz lecker munden. Vielleicht haben Sie Glück und können aus dem eigenen Garten ernten oder kaufen saisonale, frische Ware vom Hofladen oder vom Markt hier in Handschuhsheim ein. Manch ein „Unwohlsein“ lässt sich schon mit einfachen Mitteln wieder ins Lot bringen. Der Spargel lässt sich gerade jetzt auf so vielfältige Art zubereiten und ergänzt den Speiseplan auf einfache Art und Weise- lassen Sie es sich schmecken!

Eine Bitte haben wir in diesem Zusammenhang noch an Sie: bitte bringen Sie umgehend unser Essensgeschirr und unsere Gläser wieder zu uns zurück. Das betrifft hauptsächlich die Essensgäste, die nicht regelmäßig bei uns Essen abholen. Da die Zahl der Mittagstischgäste stark gestiegen ist, was uns natürlich sehr freut, müssen wir aber auf der anderen Seite immer im Auge behalten, ausreichend Geschirr und Gläser dafür zur Verfügung zu haben. Bitte auch nur UNSERE Gläser wieder zurückgeben, da wir einheitliche Gläser mit Deckel verwenden. Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe hierbei.

In diesem Zusammenhang möchten wir Sie gerne noch einmal an unsere **Handschuhsheimer Kochfibel** erinnern, ein wunderbares Werk unter Leitung von Frau Wollmann mit 3 Handschuhsheimer Seniorinnen. Diese können Sie bei uns im Seniorenzentrum käuflich erwerben. Wenn Sie sich dafür interessieren, rufen Sie uns an.

Herzliche Grüße **Ihr Team aus dem Seniorenzentrum**

Jürgen Reichenbach **Sabine Hartmann** **Manuela Rigato**

Wissen Sie es.....?

Woraus bestand die Mine von Bleistiften ursprünglich?

- a) Schiefer
- b) Kohle
- c) Graphit

Für wen wurden die ersten Schreibmaschinen hergestellt?

- a) Blinde
- b) Sekretärinnen
- c) Stumme

Wie groß ist ein DIN A4 Blatt in Millimetern?

- a) 98 x 87
- b) 210 x 297
- c) 167 x 198

Wer produzierte in Deutschland als erstes Füllfederhalter im großen Maßstab?

- a) Soennecken
- b) Lamy
- c) Pelikan

Woraus wurde Tinte ursprünglich am häufigsten hergestellt?

- a) Kohlewasser
- b) Tintenfischen
- c) Gummiwasser und Ruß

Was gilt als „Computer“ der Antike?

- a) Schachspiele
- b) Abakus
- c) Papyrus

