



Gut essen im Alter

Begleitheft zur Wanderausstellung



Wenn Sie den QR-Code mit
Ihrem Handy einscannen,
gelangen Sie zur **Hörversion**
des Begleitheftes.



Liebe Besucherin, lieber Besucher,

wir begrüßen Sie herzlich in der Wanderausstellung „Gut essen im Alter“. Essen und Trinken sind weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Sie sind Ausdruck von Lebensfreude, Teil unserer Kultur und Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Besonders im Alter spielt eine ausgewogene Ernährung eine zentrale Rolle: Sie unterstützt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und trägt wesentlich zur Lebensqualität bei.

Dieses Begleitheft zur Wanderausstellung liegt Ihnen auch in einer **Hörfassung** vor. Um diese zu nutzen, scannen Sie den QR-Code in der linken oberen Ecke zu Beginn des jeweiligen Abschnitts. Zur besseren Orientierung finden Sie die Nummer der Ausstellungsbanner auch auf den jeweiligen Kapitelseiten in der oberen rechten Ecke wieder.





Die Ausstellung wurde in Zusammenarbeit zwischen der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen und der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. -AGETHUR- entwickelt. Wir möchten dazu beitragen, das Bewusstsein für die Bedeutung gesunder Ernährung im höheren Lebensalter zu schärfen. Die Ausstellung richtet sich direkt an **ältere Menschen**, aber auch an **Angehörige** und Personen, die ältere Menschen begleiten und unterstützen. Dafür haben wir aufmerksam zugehört und nachgefragt, welche Erfahrungen und Fragen Seniorinnen und Senioren mitbringen.

Im Mittelpunkt stehen **praxisnahe Informationen und hilfreiche Tipps** zu wichtigen Themen, wie ausgewogene Ernährung und gesundheitsfördernde Mahlzeiten, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Umgang mit Kau- und Schluckstörungen, Ernährung und Essen bei Demenz sowie der sinnvolle Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln. Dabei legen wir besonderen Wert auf alltagsnahe Ansätze und leicht umsetzbare Empfehlungen.

Die Ausstellung möchte Mut machen, das Thema Ernährung aktiv und mit Freude anzugehen – für ein genussvolles, gesundes Älterwerden.



Wir laden Sie ein, sich inspirieren zu lassen, bewährte Gewohnheiten wiederzuentdecken und neue Ideen auszuprobieren.

Wir wünschen Ihnen einen informativen Rundgang und viele Anregungen für Ihren Alltag!

Ihre

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.
-AGETHUR-

Februar 2026



Inhaltsverzeichnis

1. Warum Sie vielfältig und bunt essen sollten	Seite 8
2. Diese Nährstoffe machen den Unterschied	Seite 14
3. Warum Trinken wichtig ist	Seite 19
4. Gemeinsam schmeckt es doppelt gut	Seite 24
5. Geschmacksreise in die Erinnerung	Seite 28
6. Wenn jeder Bissen zur Hürde wird	Seite 33
Impressum	Seite 38





Warum Sie vielfältig und bunt essen sollten

Mit dem Älterwerden verändert sich nicht nur der Alltag, sondern auch der Körper.

Fragen Sie sich auch hin und wieder, warum der Appetit nachlässt, der Geschmack nicht mehr so intensiv ist und das Hungergefühl schwächer wird? Wenn wir älter werden, sinkt unser Energiebedarf. Dennoch benötigt der Körper weiterhin die gleiche Menge oder sogar mehr wichtige Nährstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe.



Ich war als Kind ein Fleisch- und Wurstesser und heute ist es nicht mehr so. Ob Banane oder Tomate – sowas muss immer da sein.“



Frau Zeitz aus Nordhausen (78 Jahre)

Deshalb ist es wichtig, dass Sie auch im Alter auf eine abwechslungsreiche und bunte Ernährung achten. Wenn weniger gegessen wird oder die Auswahl an Lebensmitteln eingeschränkt ist, kann es zu Mangelerscheinungen kommen – besonders bei **Vitamin D, B12, Folsäure, Calcium, Eisen oder Magnesium**.

Achten Sie deshalb auf eine ausgewogene Lebensmittelauswahl:

- ✔ Trinken Sie am besten **Wasser**,
- ✔ Essen Sie viel **buntes Obst und Gemüse**,
- ✔ Greifen Sie regelmäßig zu **Hülsenfrüchten und Nüssen**,
- ✔ Bevorzugen Sie **Vollkornprodukte**

Pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl sind geeigneter als tierische Fette und sollten beim Braten und Backen bevorzugt werden.

Milch und Milchprodukte liefern Calcium und hochwertiges Eiweiß. Calcium ist z.B. wichtig für die Knochenbildung und Eiweiß (=Protein) für den Erhalt der Muskulatur.



Mein Frühstück sind neuerdings die Haferflocken mit Milch. Und das hält ganz lange an. Und in diese Haferflocken tue ich meist auch ein bisschen Obst. Überhaupt esse ich wenig Fett, dafür mehr Kohlenhydrate und Eiweiße, dazu viel Gemüse und Obst. Wobei die Betonung auf Gemüse liegt, Obst eher nur für zwischendurch.“

**Frau Erhardt aus Weimar
(84 Jahre)**

Fisch sollte ein- bis zweimal pro Woche gegessen werden, darunter eine Portion fettreicher Fisch wie Hering, Lachs, Thunfisch oder Makrele. Diese Fischarten sind reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, Jod und Vitamin D. Darüber hinaus liefert Fisch genau wie andere tierische Lebensmittel hochwertiges Eiweiß.



Verarbeitetes **tierisches Fleisch** wird in Verbindung zu bestimmten Krankheiten, wie z. B. Darmkrebs gebracht. Es reichen circa 300 g Fleisch und Wurst pro Woche, um von den enthaltenen Nährstoffen wie Proteinen zu profitieren. Sie sollten daher Fleisch oder Wurst in Maßen genießen.

Süßes, Salziges und Fettiges eher selten und wenn, dann mit Genuss.

Hülsenfrüchte gehören regelmäßig auf den Speiseplan. Sie enthalten viel pflanzliches Protein sowie Ballaststoffe, die der Verdauung guttun.



Ein **strukturierter Tagesablauf mit drei Hauptmahlzeiten und zwei kleinen Zwischenmahlzeiten** kann Ihnen helfen, regelmäßig und ausreichend zu essen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und essen Sie, wenn möglich, in Gesellschaft. Das hebt die Stimmung und steigert den Appetit.

Der Körper braucht also weniger Kalorien, aber gleich viel oder sogar mehr Nährstoffe. Deshalb lohnt sich ein kritischer Blick auf die Portionsgrößen sowie den Fett- und Zuckergehalt der Speisen. Eine Orientierung bietet der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): Dieser zeigt anschaulich, welche Lebensmittel in welchem Verhältnis ideal sind.

Machen Sie sich Ihre Ernährung bunt und nährstoffreich für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude im Alltag.

Der **Ernährungskreis** stellt sieben Lebensmittelgruppen dar. Je größer eine Gruppe, desto mehr kann davon gegessen werden und umgekehrt.





DGE-Ernährungskreis

- ✓ Die wichtigste Gruppe sind die **Getränke**, die zentral in der **Mitte** stehen.
- ✓ Darauf folgen **pflanzliche Lebensmittel**, wie Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, Getreide (-produkte) und Kartoffeln sowie Öle. Diese machen mehr als **75%** des Kreises aus und sind damit die Basis einer gesunden und nachhaltigen Ernährung.
- ✓ **Tierische Lebensmittel**, wie Milch und Milchprodukte sowie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier stellen knapp **25%** des Kreises, sie ergänzen in kleineren Mengen den Speiseplan.



Diese Nährstoffe machen den Unterschied

Im Alter verändert sich unser Stoffwechsel: Der Körper benötigt weniger Energie, aber wichtige Nährstoffe bleiben unverzichtbar oder gewinnen sogar an Bedeutung. Eine ausgewogene Ernährung hilft Ihnen, fit und gesund zu bleiben.

Auf einen Blick:

Das verbirgt sich hinter den nachfolgenden Symbolen.



Gemüse



Obst



Fleisch-
produkte



Nüsse und
Hülsenfrüchte



Ei



Milch-
produkte



Licht



Fisch



Vollkorn

Auf bestimmte Nährstoffe sollten Sie besonders achten.



Proteine erhalten Ihre Muskulatur und unterstützen das Immunsystem.

Sie finden sie z. B. in Fisch, Fleisch, Eiern, Milchprodukten, Hülsenfrüchten oder Nüssen.



Calcium stärkt Knochen und Zähne, unterstützt die Blutgerinnung und

das Nervensystem. Gute Quellen sind Milchprodukte, grünes Blattgemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte. Auch calciumangereicherte Pflanzendrinks sind eine gute Alternative.



Weil ich Osteoporose habe trinke ich jeden Tag Milch – wenigstens ein Glas.“

Frau Schmidt aus Altenburg (87 Jahre)



Vitamin D ist besonders im Alter wichtig für die Knochen und das Immunsystem.

Der Körper kann es über Sonnenlicht selbst bilden – dennoch ist besonders im Winter oder bei wenig Aufenthalt in der Sonne eine zusätzliche Vitamin D Einnahme oftmals nötig. Dabei ist es ratsam, vorher den Blutwert vom Hausarzt oder der Hausärztin bestimmen zu lassen.



Vitamin B12 unterstützt die Blutbildung und das Nervensystem. Es kommt fast

ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor – bei vegetarischer oder veganer Ernährung kann daher eine Ergänzung nach Rücksprache mit dem Hausarzt sinnvoll sein.



Vitamin C schützt Ihre Zellen und stärkt das Immunsystem – besonders reich

daran sind Obst und Gemüse.



Magnesium hilft Ihrer Muskulatur und dem Herz. Vollkornprodukte,

Gemüse und Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Erbsen sind gute Quellen.



Eisen ist essenziell für den Sauerstofftransport. Es steckt in Fleisch, grünem Blattgemüse wie Spinat, Mangold oder Feldsalat und Hülsenfrüchten.



Folsäure unterstützt die Zellteilung und Blutbildung. Sie finden sie z. B. in dunkelgrünem Gemüse sowie in Obst, Feldsalat, Grünkohl, Nüssen oder Erdbeeren.



Ballaststoffe fördern Ihre Verdauung, regulieren den Blutzucker und helfen beim Gewichtsmanagement. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Nüsse und Ölsaaten enthalten reichlich davon.

Tipp: Achten Sie darauf, täglich etwa 30 g Ballaststoffe aufzunehmen. Trinken Sie dazu reichlich, am besten Wasser, um Verstopfung zu vermeiden.





Nahrungsergänzungsmittel – ja oder nein?

Wenn Sie auf eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung achten, benötigen Sie in der Regel **keine zusätzlichen Präparate** – mit einer **Ausnahme**: Vitamin D. Besonders im Winter kann ein Mangel auftreten, daher ist eine Ergänzung nach ärztlicher Rücksprache oft sinnvoll.

Bitte nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel **nur nach ärztlicher Rücksprache** ein. Eine unkontrollierte Einnahme kann zu Überdosierungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten führen.

Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung. Sie ist die beste Basis für Ihre Gesundheit. Unterstützen Sie Ihren Körper mit frischen und wenig verarbeiteten sowie saisonalen Lebensmitteln und seien Sie aktiv. So bleiben Sie auch im Alter fit und voller Lebensfreude.



Warum Trinken wichtig ist

Kennen Sie das? Man denkt einfach nicht ans Trinken - besonders dann, wenn der Durst gar nicht richtig spürbar ist.



Also ich muss sagen, man hat ja als Alter nicht so viel Durst, man trinkt dann einfach nicht.“

Frau Heinze aus Hildburghausen (78 Jahre)

Mit dem Alter verändert sich das Durstempfinden. Die Sinneszellen, die für das Durstgefühl zuständig sind, reagieren weniger empfindlich. Auch das Gehirn signalisiert nicht mehr zuverlässig, wenn dem Körper Flüssigkeit fehlt. Gleichzeitig sinkt der Wasseranteil im Körper, die Nieren können den Urin weniger konzentrieren und scheiden mehr Flüssigkeit aus. Meist erhöht sich hierdurch die Häufigkeit der Toilettengänge. Die Nieren brauchen mehr Flüssigkeit, um Abfallstoffe auszuscheiden. **All das führt dazu, dass man weniger trinkt, obwohl der Bedarf gleichbleibt.**

In manchen Situationen steigt der Bedarf auch, etwa bei Bewegung, Hitze, Fieber, Durchfall, Erbrechen oder der Einnahme von harntreibenden Medikamenten (Diuretika) oder Abführmitteln (Laxantien).

Ein Flüssigkeitsmangel kann sich deutlich bemerkbar machen:

- ➔ Müdigkeit und Verwirrtheit
- ➔ Kopfschmerzen, Schwäche und Schwindelgefühl
- ➔ Trockene Haut, Lippen und Schleimhäute
- ➔ Dunkelgelber Urin, Verstopfung oder häufige Harnwegsinfektionen

Trinken ist lebenswichtig. Es schützt vor Austrocknung, unterstützt die Verdauung und sorgt dafür, dass Sie sich rundum wohler fühlen.



Tipp: Stellen Sie ein Glas in Sichtweite – und greifen Sie öfter danach.



”

Damit ich das Trinken nicht vergesse, habe ich ständig eine Flasche Wasser und einen Becher dastehen. Und sobald ich da vorbeikomme, sage ich mir, komm, du hast lange nichts getrunken. Ein Schluck Wasser, ja.“

Frau Runge aus Gera (79 Jahre)



Um ein Austrocknen zu vermeiden, ist es wichtig, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken – **am besten 1,3 bis 1,5 Liter täglich.**

Das gelingt leichter mit **festen Trinkritualen**: ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen, zu jeder Mahlzeit ein Getränk oder eine Teestunde am Nachmittag. Stellen Sie sich eine gefüllte Kanne oder Karaffe gut sichtbar in die Küche oder ins Wohnzimmer. Nutzen Sie bunte Gläser oder Ihre Lieblingstasse und haben Sie immer eine Trinkflasche griffbereit, wenn Sie unterwegs sind.



Tee trinke ich. Hauptsächlich abends wird ein großer Topf gemacht. Und dadurch, dass er immer dasteht, da greife ich danach.“



Frau Schubert aus Erfurt (82 Jahre)

Abwechslung darf sein und kann helfen, die Trinkmengen einzuhalten. Neben Wasser können **ungesüßte Tees, Schorlen** aus drei Teilen Wasser und einem Teil Saft, **verdünnte Fruchtsäfte** oder eine selbstgemachte **Gemüsebrühe**, Geschmack in den Trinkalltag bringen. Auch **wasserreiche Lebensmittel** wie Gurken, Tomaten, Melonen oder Pfirsiche unterstützen die Flüssigkeitsaufnahme, genauso wie Suppen oder Brühen.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie genug trinken, helfen ein **Trinkplan** oder ein **Trinkprotokoll**. So behalten Sie leicht den Überblick. Bitten Sie Angehörige oder Bekannte, Sie zusätzlich an das Trinken zu erinnern.

So könnte ein Trinkplan aussehen:

Frühstück	1 Pott Kaffee/ Schwarztee	300 ml
	1 Glas Wasser	250 ml
Mittagessen	1 Glas Wasser	250 ml
Abendessen	1 Glas Wasser	250 ml
Zwischendurch	2 Gläser Fruchtschorle	500 ml
Gesamt		1550 ml



Gemeinsam schmeckt es doppelt gut

Allein zu essen macht oft nur halb so viel Freude.



Aber was mir fehlt, ist die Gesellschaft. Und die fehlt mir echt. Das Alleinessen bekommt mir überhaupt nicht. Ich mache mir schon den Fernseher an, damit ich auch Stimmen höre. Ja, es fehlt mir einfach die Gesellschaft.“

Frau Eberhardt aus Erfurt (84 Jahre)

Essen ist viel mehr als nur die Aufnahme von Nahrung – besonders im Alter. Es ist ein sozialer Brauch, der uns Geborgenheit gibt, Erinnerungen an früher weckt und uns zeigt, dass wir dazugehören. Ein liebevoll gedeckter Tisch, der Duft von Kaffee oder frisch gebackenen Brötchen: All das löst positive Gefühle aus und verbindet uns mit schönen Momenten aus der Vergangenheit.

Essen und
Emotionen sind
eng verknüpft



Wenn Sie mit anderen essen, fällt es oft leichter, Appetit zu entwickeln und ausreichend zu trinken. Das kann helfen, den Körper besser mit Energie und wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Gemeinsame Mahlzeiten geben zudem Sicherheit und stärken das Gefühl von Zusammenhalt. Gespräche beim Essen fördern den Austausch und machen es einfacher, neue Kontakte zu knüpfen oder bestehende Beziehungen zu pflegen.



Viele ältere Menschen essen allein, weil sich ihre Lebensumstände verändert haben. Beispielsweise durch den Ruhestand, den Verlust eines Partners oder gesundheitliche Einschränkungen. Das muss aber nicht so bleiben. Es gibt mittlerweile viele Möglichkeiten, mit anderen Menschen gemeinsame Mahlzeiten zu erleben.

Hierzu gehören beispielsweise **Mittagstische**. Schauen Sie in Ihrer Nachbarschaft nach Angeboten. Diese bieten Ihnen regelmäßig eine Gelegenheit, in Gesellschaft zu essen. Organisierte Nachbarschaftsprojekte bringen Menschen zusammen, um gemeinsam zu kochen und zu genießen. Dabei lassen sich Rezepte und Alltagstipps austauschen und neue Bekanntschaften knüpfen.

Oder vielleicht möchten Sie Ihre Nachbarin oder Ihren Nachbarn einladen? Ein freundliches Gespräch beim Kochen oder einer Mahlzeit kann viel bewirken.

Sie möchten wissen, welche Mittagstische es in Ihrer Nähe gibt?

Dann lohnt sich ein Blick in die Angebote von **Wohlfahrtsverbänden, Senioren- oder Gemeinschaftseinrichtungen** in Ihrem Wohnviertel oder in Ihrer Gemeinde. Denn gemeinsam schmeckt es doppelt gut und es trägt außerdem zu Ihrem Wohlbefinden bei.





Geschmacksreise in die Erinnerung

Menschen mit Demenz spüren oft keinen Hunger oder Durst mehr. Hinzu kommt, dass einige ihr Essen oder Trinken nicht mehr richtig erkennen können. Ebenso kann sich die Geschmackswahrnehmung verändern: Süßes wird oft lieber gegessen als früher.



Als pflegende Angehörige oder betreuende Person können Sie helfen, indem sie das Essen etwas **kräftiger würzen**. Nutzen Sie hierfür gern verschiedene Kräuter und Gewürze. Verwenden Sie auch **energiereiche Zutaten** wie Sahne oder Butter, vor allem, wenn die betroffene Person unruhig ist und viel Energie verbraucht.

Im Alltag ist es gut, **kleine Snacks** anzubieten, die leicht mit den Händen gegessen werden können. Auch **ungewöhnliche Geschmackskombinationen**, wie süß und salzig, sind erlaubt. Fingerfood ist praktisch, wenn das Essen mit dem Besteck nicht mehr gut klappt.



Fällt zusätzlich das Kauen oder Schlucken schwer, ist in der **Konsistenz angepasste Kost** eine gute Lösung. Beim Anrichten können Sie als pflegende Angehörige oder betreuende Person darauf achten, dass diese **ansprechend und appetitlich angerichtet** ist.



Auch beim Trinken gibt es Möglichkeiten der Unterstützung. **Bunte, süßere Getränke** sind oft beliebter als Wasser und regen eher zum Trinken an. Es ist wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.



Eine **feste Tagesstruktur** hilft: Regelmäßige Essenszeiten, eine ruhige Umgebung und vertraute Rituale beim Essen geben Sicherheit. Wenn möglich, beziehen Sie die betroffene Person mit ein. Zum Beispiel beim Decken des Tisches oder beim Auswählen der Mahlzeit.

Das gemeinsame Erstellen einer **Essbiografie** kann besonders hilfreich sein. Hierbei wird festgehalten, was früher gern gegessen wurde, welche Rituale es gab und was eher abgelehnt wurde. Lieblingsgerichte können Erinnerungen wecken und ein Gefühl von Vertrautheit schaffen. Auch die Gestaltung des Tellers hilft: z. B. mit **farbigen Obst und Gemüse oder kontrastreichem Geschirr**.



*Angerichtete
Speise auf
kontrastreichem
Geschirr und
spezielles
Essbesteck*



Hilfen für das Erstellen einer Essbiografie finden Sie als Information zum Mitnehmen in unserer Ausstellung.



Wichtig für den Umgang mit Menschen mit Demenz sind: Geduld, Aufmerksamkeit und eine liebevolle Begleitung. So kann Essen trotz Demenz ein schöner und angenehmer Teil des Tages bleiben.



Wenn jeder Bissen zur Hürde wird

Bei vielen älteren Menschen entwickeln sich Kau- und Schluckstörungen, die lange unbemerkt bleiben. Wenn dann plötzlich das Kauen schwerfällt oder es sich so anfühlt, als bliebe das Essen im Hals stecken, dann sollten Sie solche Veränderungen ernst nehmen. Denn diese können nicht nur den Genuss beim Essen, sondern auch Ihre Gesundheit und Lebensqualität beeinträchtigen.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie Veränderungen beim Kauen oder Schlucken bemerken.





Achten Sie auf **Warnsignale** wie häufiges Räuspern beim Essen, Husten oder das Vermeiden bestimmter Speisen aus Angst davor, sich zu verschlucken.

Typische Ursachen für **Kaustörungen** können z. B. schlechtsitzender Zahnersatz oder Entzündungen im Mund sein.

Schluckstörungen treten häufig nach einem Schlaganfall, bei Erkrankungen wie Parkinson, Demenz oder nach Operationen im Kopf- und Halsbereich auf.



Mitentscheidend für sicheres Schlucken und Kauen: eine gute Mund- und Zahnpflege sowie der sichere Halt von Zahnersatz.

Damit beim Essen und Trinken auf nichts verzichtet werden muss

Mit wenigen Anpassungen bleibt Ihnen der Genuss erhalten und Sie beugen einer Mangelerkrankung vor. Das hilft:

- ✓ Harte Speisen **fein reiben**
- ✓ Weiche Speisen **zerdrücken oder pürieren**
- ✓ Auch Lebensmittel wie Joghurt, Quark und Obstbrei, die **von Natur aus breiig** sind, bieten sich an.
- ✓ **Getränke** können mit speziellen Dickungsmitteln sämig gemacht werden.



Geraspeltetes Gemüse



Zerdrücktes Obst

Nehmen Sie kleine Bissen und essen Sie langsam. Hilfsmittel wie spezielle Bestecke oder Trinkbecher sorgen dafür, dass Sie kleine Portionen sicher zu sich nehmen können.



*Seniorin mit
speziellem
Essbesteck*

Diese Zutaten oder Speisen sollten Sie eher vermeiden:

- ➔ Harte, trockene oder krümelige Speisen wie Nüsse, Zwieback, Brot mit harter Kruste
- ➔ Klebrige Lebensmittel wie Reis oder Nudeln
- ➔ Getränke mit Kohlensäure



! Richten Sie das Essen appetitlich an – das Auge isst mit!

Warum angepasste Nahrungsmittel so wichtig sind:

Eine geeignete Kost hilft Ihnen, Aspirationen (also das Verschlucken von Nahrung in die Lunge) zu vermeiden. So beugen Sie damit verbundenen Atemwegserkrankungen wie Lungenentzündungen vor. Gleichzeitig nehmen Sie so viel Energie auf, wie Sie brauchen, und verlieren nicht ungewollt an Körpergewicht.



WICHTIG: Die richtige Konsistenz und die Auswahl der Speisen hängen von Ihrem persönlichen Gesundheitszustand ab. Lassen Sie sich dabei von **Fachpersonen aus der Logopädie oder Diätassistenten** beraten.

IMPRESSUM

Herausgebende:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. -AGETHUR-
Geschäftsführerin: Uta Maercker
Carl-August-Allee 9 | 99423 Weimar
Telefon: 03643 498 980 | info@agethur.de | www.agethur.de

Amtsgericht Weimar
Vereinsnummer: 130262
Steuernummer: 161/141/06937

Verbraucherzentrale Thüringen e. V.
Eugen-Richter-Straße 45 | 99085 Erfurt
Vorstand: Dr. Ralph Walther
Verwaltungsratsvorsitzender:
Stefan Schard, Deutsches Rotes Kreuz, LV Thüringen e. V.
Vereinsregister Erfurt: VR 160005
Telefon: 0 361 555 14 36 | www.vzth.de | info@vzth.de

Amtsgericht Erfurt
Vereinsnummer: VR 160005
Steuernummer: 151/142/16477

Autorinnen und Autoren:

Antje Beck	Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen I Verbraucherzentrale Thüringen e. V.
Hendrik Beck	Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. -AGETHUR-
Alexandra Lienig	Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen I Verbraucherzentrale Thüringen e. V.
Dr. Kerstin Marx	Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. -AGETHUR-
Gudrun Schaarschmidt	Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. -AGETHUR-

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Hinweis:

Die Wanderausstellung „Gut essen im Alter“ und das vorliegende Begleitheft wurde von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen und der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen erstellt. Das Projekt wird gefördert mit Mitteln des GKV-Bündnis für Gesundheit in Thüringen.

Bildrechte: Frontseite: Katarzyna Bialasiewicz Photographeeu, stock.adobe.com; S. 2: designed by freepik; S.5: Monkey Business Images, stock.adobe.com; S. 6: Drazen, stock.adobe.com; S. 10: Mart Production/Pexels; S. 11: Tobias Vollmer, Köln; S. 13: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Bonn 2024; S. 15: istockphoto.com/Kondoros Eva Katalin; S. 18: Ronstik, stock.adobe.com; S. 21: CineLens/peopleimages.com; stock.adobe.com; S. 22: konstantin yuganov, stock.adobe.com; S. 25: Halfpoint, stock.adobe.com; S. 26, S. 27: Antje Beck, Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen; S. 28: feliks szewczyk, stock.adobe.com; S. 29 links: Igor Normann, stock.adobe.com; S. 29 rechts: Vladislav Noseek, stock.adobe.com; S. 30: missty, stock.adobe.com; S. 31: Hendrik Beck, Erfurt; S. 32: Feliks Szewczyk, stock.adobe.com; S. 34: designed by freepik; S. 35 links: cdmprimorsko, stock.adobe.com ; Seite 35 rechts: Scott Conner, stock.adobe.com; S. 36: Hendrik Beck, Erfurt; S. 37: Jill Wellington, www.pixabay.com

Die gezeigten Personen stehen in keinem Zusammenhang zu den Zitaten aus den Interviews. Die interviewten Personen wurden anonymisiert.

Illustrationen: designed by Freepik

Layout, Satz: Gudman Design Weimar

Druck: Buch- und Kunstdruckerei Keßler GmbH, 2. Auflage Februar 2026

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Veränderungen, wie Aufkleber oder Aufdrucke nur mit Zustimmung der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. -AGETHUR-.



Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
Thüringen e.V.



Förderung



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Thüringen

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V



Vernetzungsstelle **SENIORENERNÄHRUNG** Thüringen



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Verbraucherzentrale
Thüringen

Gefördert durch:

Freistaat
Thüringen



Ministerium für Wirtschaft,
Landwirtschaft
und Ländlichen Raum