

Leben im Alter

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

Sonnabend, 28. Februar 2026



Tipps für Senioren

Untergewicht im Alter

So gelingt das Gegensteuern



Bei drohendem Untergewicht helfen gesunde Nährstoffe - und das gemeinsame Kochen und Essen mit Familie oder Freunden.
FOTO: ZACHARIE SCHEURER

Da regt sich keinerlei Vorfreude oder Magenknurren, obwohl das Lieblingsessen direkt vor Ihrer Nase steht? Appetitlosigkeit im Alter kann ganz unterschiedliche Ursachen haben. Beispiele sind:

- * Erkrankungen wie Herzschwäche, Krebs, Schilddrüsenunterfunktion oder Depressionen

- * Medikamente, die als Nebenwirkung den Appetit verringern

- * psychische Belastungen wie Trauer oder Einsamkeit

Dazu lässt bei vielen die Lust auf Essen ohnehin etwas nach, weil sich Geruchs- und Geschmackssinn mit zunehmendem Alter verschlechtern. Plus: Gerade wer alleine lebt, hat nicht jeden Tag Lust und Kraft für Essensplanung, Schnippelerei und Kochen - und isst deshalb womöglich weniger.

Ring oder Kleidung locker? Das sind Warnzeichen

Führt die Appetitlosigkeit ins Untergewicht, ist rasches Gegensteuern angesagt - auch weil dann die Gefahr besteht, dass der Körper nicht mehr mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist. Zudem neigt er nun dazu, Muskelmasse abzubauen. Es drohen also eher Stürze, so das Portal «Gesund & aktiv älter werden» des Bundesinstituts für

öffentliche Gesundheit (BfÖG). Anzeichen, die man ernst nehmen sollte, sind etwa der Ring, der auf einmal nicht mehr am Finger hält - oder die Kleidung, die immer luftiger sitzt. Auch Müdigkeit und ein Gefühl von Schläppigkeit können auf eine Unterernährung hindeuten.

Dann gilt: mit Arzt oder Ärztin besprechen, wie man jetzt am besten vorgeht. Hemmt etwa

ein Medikament den Appetit, gibt es womöglich eine Alternative, die man ausprobieren kann.

Welche Lebensmittel sich gut eignen

Doch wie gelingt es, ein paar Kilo zuzulegen - einfach bei jeder Gelegenheit Schokolade, Kekse und Pommes verputzen? Das ist nicht die beste Strategie. Diese Speisen liefern zwar viel Energie, geht es um wichtige Nährstoffe, sieht es aber mau aus. Gönnen darf man sie sich natürlich trotzdem.

Besser ist aber, auf gesunde Lebensmittel zu setzen, die vergleichsweise viel Kalorien liefern. Die Zeitschrift «Senioren Ratgeber» nennt als Beispiele (Ausgabe 2/2026): Nüsse, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte, Avocados, Bananen und Vollkornbrot, ebenso wie fettreiche Milchprodukte wie Vollmilch oder Sahnequark.

Schon mit kleinen Tricks bekommen Mahlzeiten dabei Extra-Kalorien:

- * einen Klecks Sahne ins Müsli geben

- * Parmesan über die Nudeln reiben

- * einen Schuss Pflanzenöl in die Suppe kippen

- * etwas Nussmus in den Haferbrei rühren

Manchmal fällt es leichter, durch Getränke Kalorien aufzunehmen. Eine gute Wahl sind dann das Glas Fruchtsaft oder der selbstgemachte Smoothie aus püriertem Obst und Joghurt.

Wichtig: machbare Mahlzeiten, Druck herausnehmen

Morgens geht Essen bei Ihnen besonders schlecht rein? Dann nehmen Sie sich für den Start in den Tag essenstetisch lieber nicht zu viel vor - das nimmt Stress raus. «Die kalorienreichste Mahlzeit essen Sie am besten, wenn Sie sich am wohlsten fühlen», rät Ernährungswissenschaftlerin Nicole Erickson im «Senioren Ratgeber». Generell eine gute Idee: mehrere, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einplanen, statt wenige große. Das BfÖG nennt als Faustregel fünf bis sechs Mahlzeiten täglich.

Wer Schwierigkeiten hat, regelmäßig für sich selbst zu kochen, kann sich das Leben auch hier leichter machen: Möglichkeiten sind «Essen auf Rädern», offene Mittagstische in der Nachbarschaft oder gesunde Fertiggerichte fürs Tiefkühlfach. Auch das Auge isst mit

Eine Stellschraube, an der man für etwas mehr Appetit drehen kann: sich das Essen möglichst schön machen. Das kann man wortwörtlich nehmen, indem man zum Beispiel die Bananenscheiben hübsch auf dem Joghurt anrichtet oder frische Kräuter auf die Pellkartoffeln streut.

Auch gemeinsames Kochen und Essen, etwa mit Freundinnen oder der Familie, schafft einen schönen Rahmen für Mahlzeiten. Der «Senioren Ratgeber» verweist darauf, dass Studien zeigen konnten, dass wir in Gesellschaft von Menschen, bei denen wir uns wohlfühlen, insgesamt mehr essen.

Ihr Pflegedienst in Ronnenberg und Umgebung
Betreutes Wohnen im Lindenhof in Ronnenberg



Eine Wohnung frei!

Besichtigung nach Vereinbarung



AMBULANTER PFLEGEDIENST
AUMANN

Hagacker 5a · 30952 Ronnenberg · Telefon 0 51 09 - 51 40 80
www.ambulanter-pflegedienst-aumann.de



ohne Partner

Tanzen und Fitness für Senioren

Movita

Bad Nenndorf
Dienstag 09:30 Uhr
Donnerstag 09:30 Uhr

Life Kinetik

Barsinghausen
Mittwoch 09:30 Uhr
Tanzfit

Barsinghausen

Mittwoch 11:00 Uhr
Donnerstag 11:30 Uhr

Barsinghausen

Dienstag 10:45 Uhr

www.tanzschule-woebbekind.de
Tel. 05105/522888

Jedes Kind hat das Recht auf Kindsein.

kindernothilfe.de/kindsein



Peter Klevesahl GmbH

Orthopädie-Technik Sanitätshaus

Marktstraße 16 · 30890 Barsinghausen
Telefon (05105) 51 51 22 · Telefax (05105) 51 51 11
www.klevesahl-orthopaedie.de

Wir sind für Sie da - in Barsinghausen und Umgebung.
Tel. 0 51 05 / 52 98 48



Unsere Leistungen für Ihre Pflege

- Grundpflege
- Beratungseinsätze
- Behandlungspflege
- Wundversorgung
- Verhinderungspflege
- Pflegekurse

Für ein langes Leben zu Hause.

Hans-Böckler-Str. 30 · 30890 Barsinghausen · Tel. 0 51 05 / 52 98 48
info@ambulanter-pflegedienst-bade.de · www.ambulanter-pflegedienst-bade.de

Ihre Pflege in guten Händen



Pflegeteam My helping hands
Sarah Wöltje

Westerhagen 8
30890 Barsinghausen
Tel.: 05035 18899-40
www.my-helpinghands.de



-ANZEIGE-



Geöffnet Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:30 Uhr

Begegnung, die Freude macht!
ASB-Tagespflege Ronnenberg

- Freizeitaktivitäten (Handarbeiten, Gesellschaftsspiele, Gymnastik, Gartenarbeit)
- gemeinsame Mahlzeiten
- Grund- und Behandlungspflege
- Mobilitätstraining
- Einzeltherapien

ASB-Tagespflege Ronnenberg

Ihmer Tor 1, 30952 Ronnenberg

Telefon: (05109) 5622955 | tagespflege@asb-ronnenberg.de

Wir helfen hier und jetzt.
www.asb-leine-weser.de

