



## Ernährung

«...Es gehörte zu meinem Tagesablauf, mir eine feine Mahlzeit zuzubereiten. Die regelmässigen Mahlzeiten teilten meinen Tag ein und liessen mich zur Ruhe kommen. Unterdessen schaffe ich es immer seltener, einzukaufen und zu kochen. Damit fehlen mir sowohl die Bewegung, wie auch das warme Menu und der schön gedeckte Tisch. Es wäre sehr angenehm, mir ab und zu Mahlzeiten nach Hause liefern zu lassen. Auch der gelegentliche Besuch eines Mittagstisches wäre etwas Schönes. So müsste ich beim Essen nicht alleine am Tisch sitzen. Es könnten sich daraus auf natürliche Weise Gespräche und neue Bekanntschaften ergeben. Wer weiss? Aber wo gibt es solche Angebote in der Nähe...?»

Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, dass wir Energie haben, um den Alltag zu bewältigen. Essgewohnheiten und der Bedarf an Nährstoffen verändert sich mit zunehmendem Alter. Mangelernährung hat nicht nur negative Auswirkungen auf den Energiehaushalt, sondern beeinflusst auch das Denkvermögen oder die Gangsicherheit. Ein Mahlzeitendienst kann Sie dabei unterstützen. Für die meisten von uns hat das Essen aber auch einen gesellschaftlichen Aspekt. Dies lässt sich auch im Alter miteinander verbinden. Der Besuch eines Mittagstisches verhilft Ihnen neben einem guten Menu zu mehr Bewegung und ermöglicht Ihnen gleichzeitig neue soziale Kontakten zu knüpfen.

Hätten Sie gerne weitere Informationen zum Thema?  
Sie erreichen uns unter 062 843 42 90  
oder [moa@aarau.ch](mailto:moa@aarau.ch)

