**Vorlagen für Social Media-Beiträge**

Im Folgenden finden Sie Textvorlagen, die Sie über Ihre Social Media-Kanäle veröffentlichen können. Die Texte beinhalten die direkte Ansprache der Leserinnen und Leser in der Du-Form und enthalten keine Links zu anderen Webseiten. Alternativ können auch die Newsletter-Textvorlagen für Social Media aufbereitet werden, welche etwas formeller formuliert sind und Links enthalten.

**Text 1: Nahrungsfasern – die unterschätzten Verdauungshelfer**

Nahrungsfasern sind wahre Verdauungshelfer, denn sie kurbeln die Darmtätigkeit an. Zudem sorgen sie für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Besonders reich an Nahrungsfasern sind Vollkornbrot, Getreideflocken (z. B. Haferflocken), Nüsse, Samen, Gemüse, Früchte sowie Linsen, Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte.

Aber wie bringst du mehr davon auf deinen Teller? Hier ein paar einfache Tipps:

* Tausche weisses Brot öfters gegen Vollkornbrot.
* Mische dir dein eigenes Frühstücksmüesli, z. B. mit Haferflocken, Nüssen /Samen und Früchten.
* Iss täglich mehrere Portionen Gemüse und Früchte.
* Streue Nüsse oder Samen über Salat und Suppen.
* Geniesse öfters Hülsenfrüchte. Wie wäre es mit einer Linsensuppe oder einem Kichererbsen-Salat?

**Text 2: Mehr Proteine essen, aber wie?**

Mit dem Alter nimmt die Muskelmasse gewöhnlich ab – dagegen hilft Protein! Gute Quellen sind z. B. Eier, Quark, Käse, Hülsenfrüchte, Fleisch oder Fisch. Planen Sie zu jeder Hauptmahlzeit ein proteinreiches Lebensmittel ein und achten Sie dabei auf eine abwechslungsreiche Auswahl an Proteinquellen. Hier einige Ideen:

* Zum Frühstück: Quark mit Getreideflocken, Hüttenkäse auf Brot, Rührei …
* Als Zwischenmahlzeit: Joghurt mit Nüssen und Früchten, Milchshake mit frischen Früchten, Milchkaffee …
* Zur warmen Hauptmahlzeit: Fisch, Fleisch, Tofu oder ein anderes proteinreiches Lebensmittel
* Zu kalten Hauptmahlzeiten: Hummus (ein Mus aus Kichererbsen), Linsensalat, Mozzarella mit Tomaten, Käsesandwich …
* Als Dessert: Quark mit frischen Früchten
* Als Snack für unterwegs: Nüsse wie z. B. Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln …

**Text 3: Trinken nicht vergessen**

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl ab – doch dein Körper braucht trotzdem Flüssigkeit. 1-2 Liter pro Tag sind ideal. Regelmässiges Trinken unterstützt Kreislauf und Verdauung.

Unsere Trink-Tipps für jeden Tag:

* Trinke zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser
* Stell dir eine Wasserflasche in Sichtweite und trinke während des Tages immer wieder daraus
* Aromatisiere Wasser mit Zitrone, Minze oder Beeren
* Im Sommer ist Früchtetee mit Eiswürfeln sehr erfrischend, im Winter bringt Kräutertee wohlige Wärme
* Für unterwegs eine Flasche mit Wasser mitnehmen

**Text 4: Lieblingsessen aus Kindertagen**

Was hast du als Kind besonders gerne gegessen? Vielleicht Eierkuchen, Milchreis, Bratkartoffeln oder Omas Apfelkuchen? Oder etwas ganz anderes? Welche Erinnerungen verbindest du mit diesen Gerichten?

Gönn dir doch mal wieder dein Lieblingsrezept und schwelge in Erinnerungen.

**Text 5: Appetitlos? So wird Essen wieder ein Highlight**

Kein richtiger Appetit? Da bist du nicht allein. Appetitlosigkeit kommt im Alter öfter vor. Trotzdem ist es wichtig, dass du regelmässig isst und nicht zu wenig.

So wird Essen wieder zum Highlight:

* Esse über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten anstatt wenige grosse.
* Gönne dir öfters deine Lieblingsgerichte.
* Verwende intensiv riechende Gewürze und Kräuter.
* Mach es dir gemütlich zum Essen und geniesse in Ruhe.
* Geh an der frischen Luft spazieren. Das regt den Appetit an.
* Geniesse möglichst häufig Mahlzeiten zusammen mit anderen.

Was hilft dir, wenn du mal keine Lust auf Essen hast?

**Text 6: Vitamin D - das Sonnenvitamin**

Vitamin D ist besonders wichtig im Alter: Es stärkt die Knochen, unterstützt das Immunsystem und hilft dem Körper, Calcium besser aufzunehmen. Mithilfe des Sonnenlichtes kann der Körper selbst Vitamin D produzieren. Mit zunehmendem Alter wird aber weniger vom Sonnenvitamin gebildet. Besonders in den Wintermonaten kann der Körper unterversorgt sein.

So kannst du vorsorgen:

* Regelmässig raus an die Sonne (etwa 15-30 Min. täglich)
* Nimm Vitamin D-Tropfen. Lass dich in der Apotheke oder deiner Hausarztpraxis zur richtigen Dosierung beraten.

**Text 7: Ernährung & Bewegung: Das Dreamteam**

Bewegung ist gut für Herz und Kreislauf, Muskeln und Knochen. Das gleiche gilt auch für die Ernährung. Deshalb ist die Kombination von regelmässiger Bewegung und ausgewogenem Essen so wichtig.

Hier ein paar Tipps für mehr Schwung im Alltag:

* Gehe möglichst viel zu Fuss: z. B. zum Einkaufen, zum Besuch bei Freunden oder zum Arzt.
* Nimm die Treppen anstelle des Lifts.
* Gönn dir regelmässig einen Spaziergang an der frischen Luft
* Verabrede dich mit Bekannten zum Walken, zum Tennis spielen oder zu einem Sportkurs.

Jede Bewegung zählt. Welche Aktivität macht dir Freude?

**Text 8: Essen ist Selbstfürsorge**

Mit der Pensionierung verändert sich vieles, auch der Tagesrhythmus. Nicht selten wird das Essen zur Nebensache: Man isst schnell etwas nebenbei oder greift zu Sancks, weil das Kochen „nur für sich selbst“ nicht lohnenswert scheint. Doch genau hier liegt eine wertvolle Chance: Essen kann ein liebevolles Ritual für sich selbst sein. Es strukturiert den Tag, fördert die Achtsamkeit und schenkt einen Moment der Ruhe. Kleine Rituale helfen:

* Nimm dir Zeit für die Zubereitung der Mahlzeiten und geniesse sie in Ruhe.
* Gönn dir etwas Feines, auch wenn du nur für dich allein kochst.
* Kaue bewusst: das fördert die Verdauung und auch den Genuss der Mahlzeiten.
* Lass dich nicht von Handy oder Fernseher ablenken.

**Text 9: Calcium für starke Knochen**

Mit zunehmendem Alter baut der Körper an Knochensubstanz ab – besonders Frauen nach den Wechseljahren sind betroffen. Eine bedarfsgerechte Zufuhr an Calcium kann dem Abbau entgegenwirken und damit das Risiko für Osteoporose senken.

Gute Quellen sind:

* Milchprodukte, empfohlen werden täglich 3 Portionen (z. B. Milch, Joghurt, Quark, Käse)
* Grünes Gemüse (z.B. Broccoli, Grünkohl)
* Mineralwasser mit hohem Calciumgehalt (über 300 mg pro Liter)

Neben Calcium sind auch Vitamin D und Proteine wichtig für starke Knochen.

**Text 10: Verdauung im Lot**

Auch wenn kaum jemand darüber spricht: von Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung, Blähungen oder Völlegefühl sind viele Menschen betroffen. Häufig Ursachen sind Bewegungsmangel, schnelles Essen, zu wenig Nahrungsfasern und zu wenig Flüssigkeit.

So bringst du deinen Darm auf Trab:

* Täglich nahrungsfaserreiche Lebensmittel essen: Gemüse, Früchte, Vollkornbrot, Haferflocken und anderes Vollkorngetreide, Kleie, geschrotete Leinsamen …
* Regelmässig Linsen, Kichererbsen, rote / weisse / schwarze Bohnen und andere Hülsenfrüchte einbauen
* Täglich 1-2 Liter trinken. An heissen Sommertagen oder körperlicher Anstrengung auch mehr.
* Speisen gut kauen und langsam essen
* Täglich bewegen (z. B. Spazieren gehen, Velo fahren).

Was hilft dir, damit deine Verdauung im Gleichgewicht bleibt?