



Yasmin Niederstenschnee,  
Fachredakteurin Komplementärmedizin

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“ Dieser bekannte Leitsatz von Sebastian Kneipp bringt den Stellenwert, den die Ernährung für unsere Gesundheit hat, auf den Punkt. Seit Jahren beobachten wir, wie sich das Thema „Gesundheit“ immer tiefer in das Bewusstsein unserer Gesellschaft verankert und damit sämtliche Lebensbereiche zentral prägt. Eine ausgewogene Ernährung gilt dabei als Grundpfeiler für ein gesundes Leben.

Vor kurzem nahm ich am diesjährigen Online-Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. teil, der Mitte März unter dem Motto „Der Kopf isst mit – Zusammenspiel von Ernährung und Gehirn“ stattfand. Forschende aus unterschiedlichen Fachdisziplinen diskutierten dort aktuelle wissenschaftliche Fragen – darunter etwa Ernährungsbesonderheiten in bestimmten Lebensphasen (wie Schwangerschaft und Säuglingsalter), Strategien zur Prävention und Therapie von Adipositas und Diabetes sowie neue Erkenntnisse zu Nachhaltigkeit und veganer Ernährung.

Immer wieder fiel der Fokus dabei auch auf die Ernährung im Alter – ein Thema, das uns in einer stark alternden Gesellschaft künftig noch intensiver beschäftigt wird. Studien zeigen, dass eine ausbalancierte Ernährung im Alter häufig vernachlässigt wird. Dabei ist gesunde Ernährung gerade für Seniorinnen und Senioren ein wichtiger Baustein, um eine bestmögliche Lebensqualität zu erhalten. So sind Schätzungen zufolge über 80 Prozent der 70- bis 79-Jährigen in Deutschland übergewichtig oder leiden unter Adipositas [1].

Neben Übergewicht treten auch Mangel- und Fehlernährung im Alter sehr häufig auf und haben schwerwiegende gesundheitliche Folgen für das Immunsystem der Betroffenen. Die Ursachen liegen oftmals in Veränderungen des Ess- und Trinkverhaltens, Appetitlosigkeit, depressiven Verstimmungen, Einsamkeit, Vergesslichkeit oder speziellen Diäten, die bei bestimmten Erkrankungen verordnet werden.

Wie können wir also eine optimale Versorgung von älteren Menschen – auch im Hinblick auf die Ernährung – garantieren? Aus Erhebungen wissen wir, dass die Nachfrage nach Naturheilverfahren bei Seniorinnen und Senioren groß ist. Hier eröffnen sich Heilpraktikern, naturheilkundlich tätigen Ärzten und Therapeuten also zahlreiche Möglichkeiten, ihre Expertise zu teilen und ganzheitliche Anwendungen sowohl in die ambulante als auch stationäre Pflege von älteren Menschen zu integrieren.

Einige Anregungen zum Thema „Ernährung“ aus komplementärmedizinischer Perspektive finden Sie in dieser Ausgabe. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Durchstöbern der Fachbeiträge!

Ihre Yasmin Niederstenschnee

[1] <https://www.bmel.de>