

mixAGE

Programme für eine gesunde
Lebensweise



Interreg
AUSTRIA-HUNGARY



Co-funded by
the European Union

mixAge
AN INTEGRATED BORDER REGION



22.06.2026

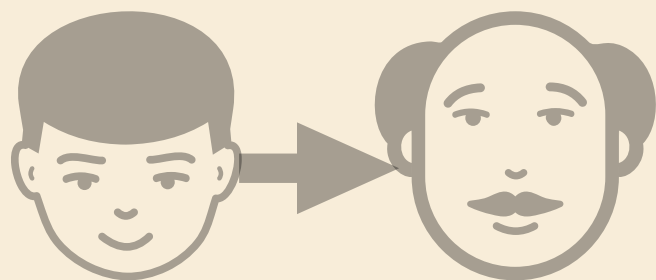


Alles was ihr noch nie über Ernährung wissen wolltet

bis 9:30

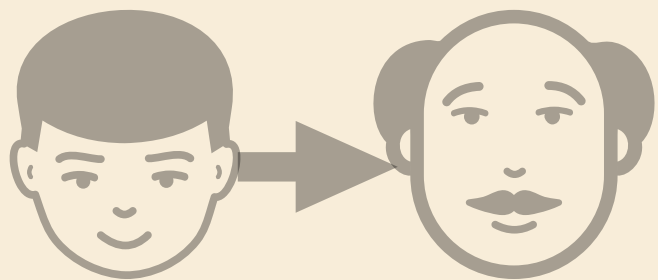


gesunde Jause



Alters-
simulator

bis 10:15



Alters-
simulator



gesunde Jause

bis 11:15



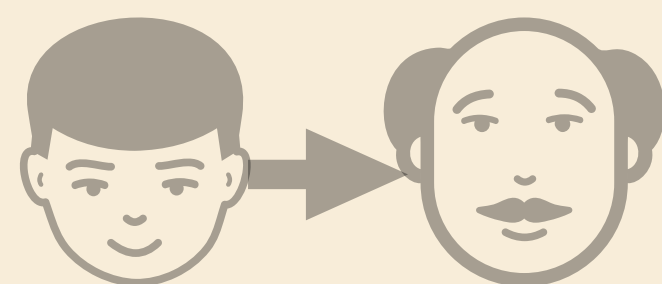
Gesunder Lebensstil bedeuten nicht für alle das Gleiche, weil sich der Körper mit dem Alter, der Aktivität und dem Gemüts- und Gesundheitszustand verändert.



Lebensstil



Ernährung



Veränderungen von jung zu alt



Ernährung

Schlaf

geistige Aktivität

Bewegung

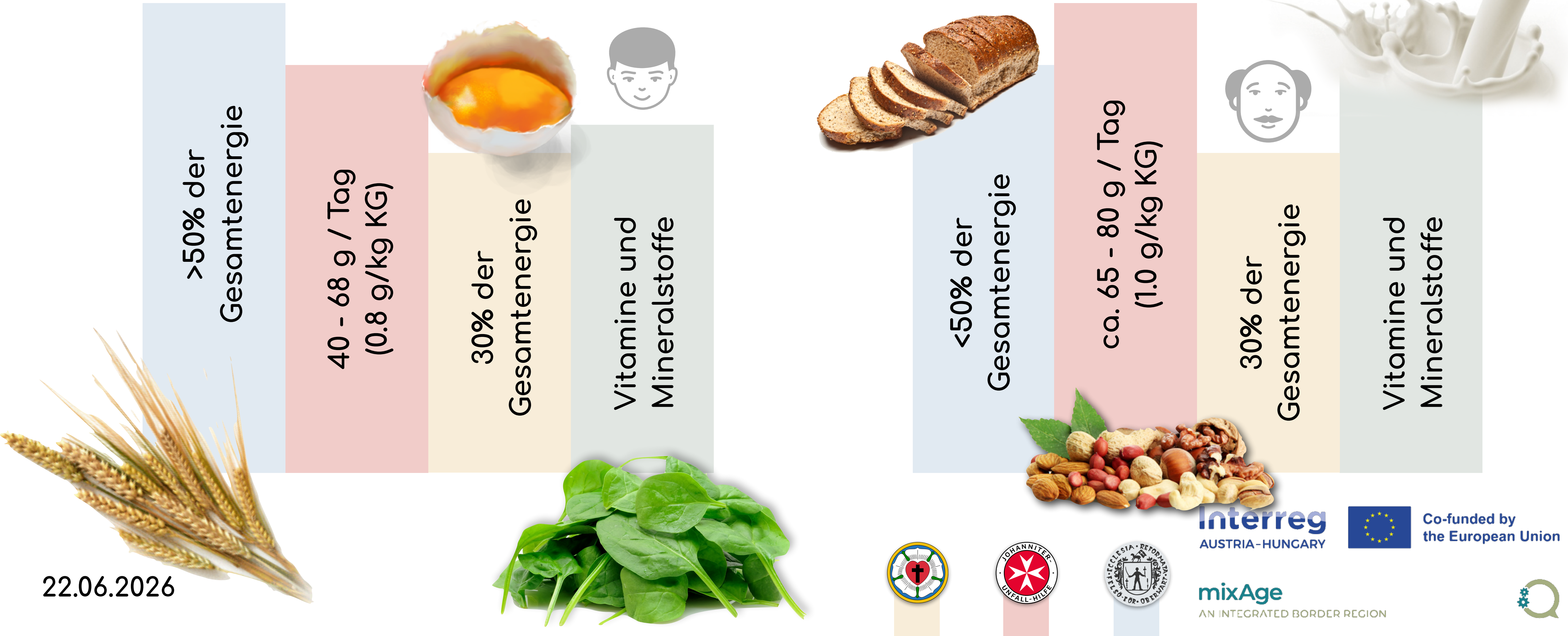
Ausgeglichenheit

soziale Kontakte



Jüngere
1700 - 2500 kcal

Ältere
1500 - 2000 kcal

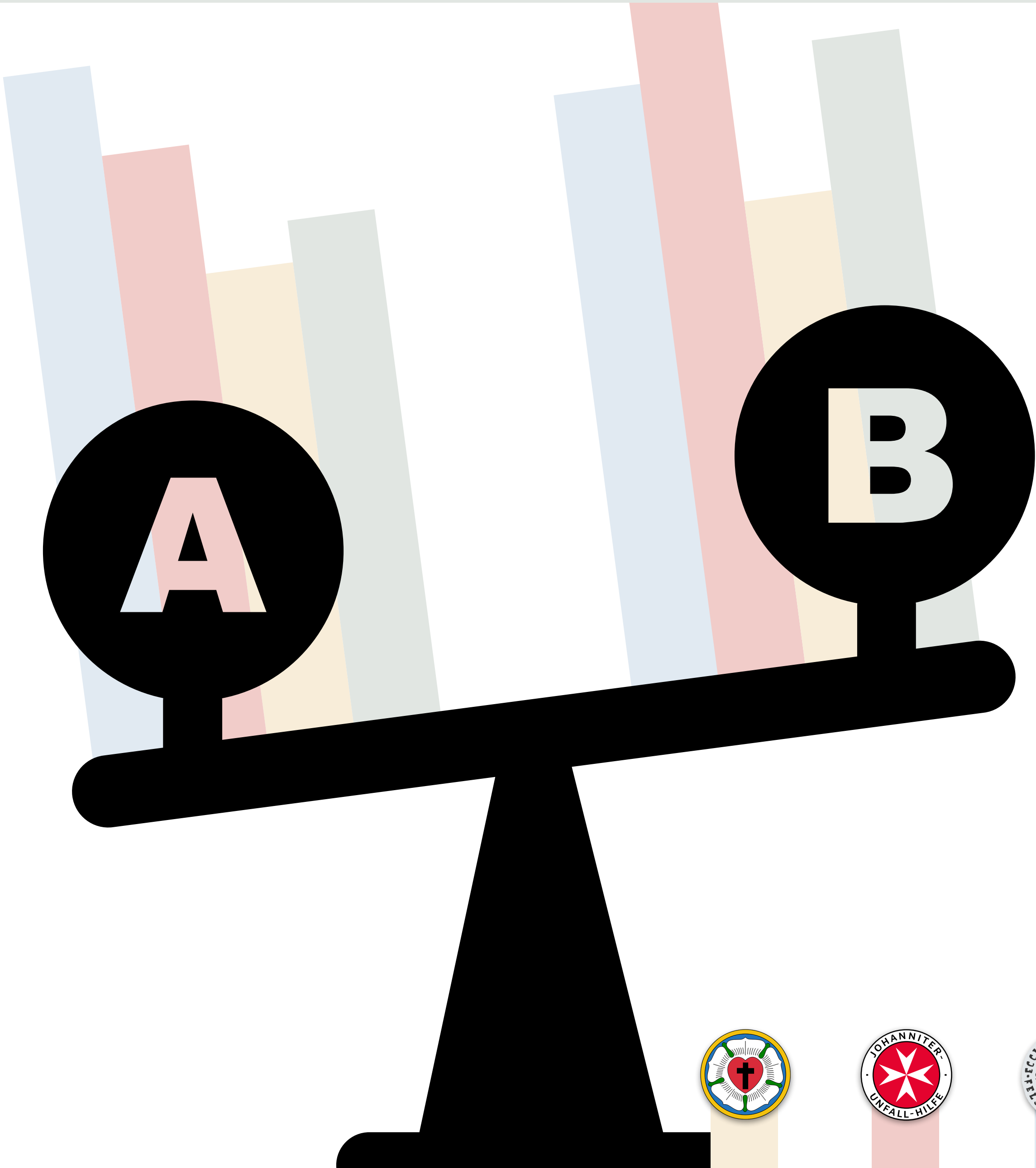


Zeitmangel

Stress

Feste

Abgelenktes
Essen



Bewegung

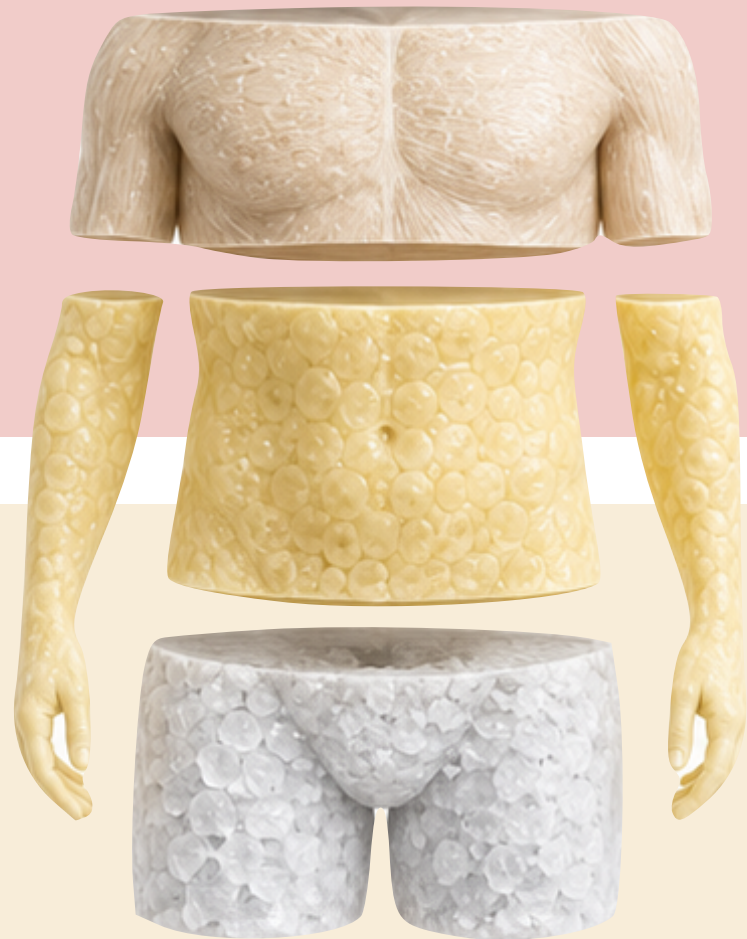
Alter

Hormone

Diäten



Wasser



Aminosäuren



Fettsäuren

Kohlenhydraten

22.06.2026

Mineralstoffen





Kohlenhydrate

Sind der Lieblingsenergielieferant unseres Körpers

Zum Überleben müssen wir sie zwar nicht essen, wir sind aber spezialisiert auf eine Ernährung bei der sie den Grundbedarf an Energie abdecken. Nicht alle Kohlenhydrate, die wir essen können wir aufnehmen.





Kohlenhydrate

Wenn der Körper mit den aufgenommenen Kohlenhydraten nicht mehr richtig umgehen kann und er sie aus dem Blut nicht mehr in's Gewebe transportieren kann wird der Blutzucker zu hoch.

Wie nennt man die häufigste Stoffwechselerkrankung überhaupt?





Aminosäuren

...sind die Bausteine von Proteinen, also Eiweißen. Nicht alle Eiweiße haben alle Aminosäuren..

Zum Überleben müssen wir unbedingt bestimmte Aminosäuren essen. Diese nennt man essentiell.





Aminosäuren

Zu viel und zu wenig ist hier schlecht beides besonders schnell sehr schlecht.

Bei Überangebot geht das auf die Niere und macht später Gicht, bei Mangel geht das auf alle inneren Organe.





Fettsäuren

...sind die Bausteine von Hormonen, also Signalstoffen.
Nicht alle Fette haben alle Fettsäuren..

Zum Überleben müssen wir unbedingt bestimmte
Fettsäuren essen. Auch diese sind also essentiell.





Fettsäuren

Wenn das Blut zu viel Fett transportieren muss beginnt sich das Fett in den Blutgefäßen abzulagern.

Wie funktionieren unsere Blutgefäße und wie macht man griechischen Joghurt?





Fettsäuren



Hab Dich Lieb!

Besonders die beiden Fetttransporter HDL und LDL sollen in der richtigen Menge in unserem Blut vorhanden sein.



Lass Das Lieber!



Gesunder Lebensstil umfasst mehr als Ernährung

Der Bedarf verändert sich mit dem Alter

Zu viel ist fast immer genau so ein Problem wie zu wenig

Genau richtig gibt es immer nur individuell

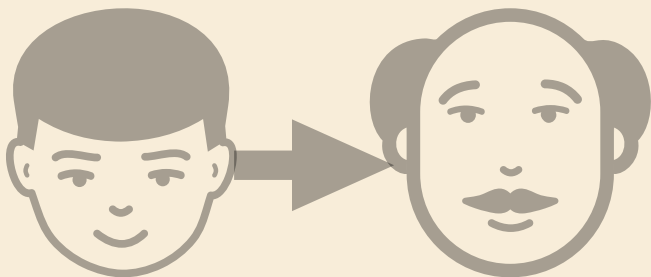


Alles was ihr noch nie über Ernährung wissen wolltet

bis 9:30

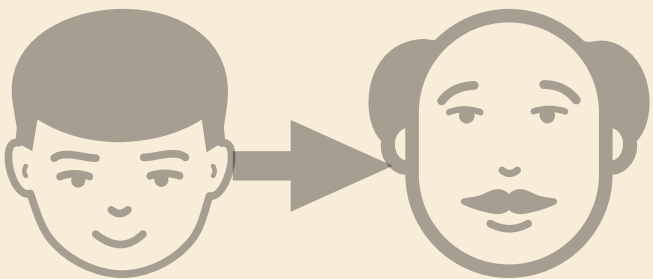


gesunde Jause



Alters-simulator

bis 10:15



Alters-simulator



gesunde Jause

bis 11:15



mixAGE



Interreg
AUSTRIA-HUNGARY



Co-funded by
the European Union

mixAge
AN INTEGRATED BORDER REGION

