

**Was SIE selbst zum gesunden und erfolgreichen Älterwerden beitragen können, erfahren Sie bei uns!**

Auf unserer NutriAging Internetseite finden Sie eine Vielzahl an Informationen und praxisnahen Tipps zum erfolgreichen Älterwerden.

*Homepage: <http://nutriaging.eu>*

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Das NutriAging Studien Team**



# NutriAging

**Ihre Experten für gesundes und aktives Älterwerden.**



Institut für Remobilisierung und funktion  
Gesundheit  
Kaiser Franz Josef Spital



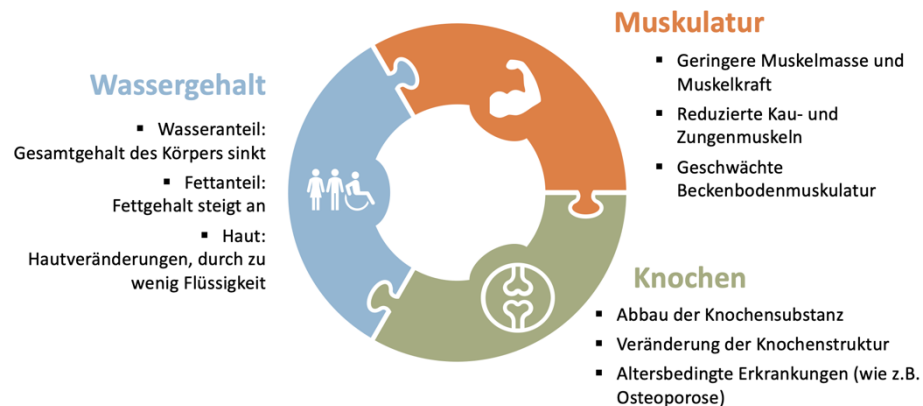
## Der alternde Mensch

Im Laufe des Lebens kommt es zu gravierenden Veränderungen der physiologischen Bedingungen, abhängig von Alter und Gesundheitszustand. Beinahe alle Organsysteme sind von einem altersbedingten Rückgang an Leistungs- und Erholungsfähigkeit betroffen.



## Körperliche Veränderungen

Um auch im Alter selbständig, aktiv und mobil sein zu können, sind der Erhalt, sowie der Aufbau von Knochen- und Muskelmasse entscheidend. Dies ist bis ins hohe Alter



möglich, bedarf allerdings regelmäßiger körperlicher Betätigung. Da der Mensch in jungen Jahren zu etwa 70% aus

Wasser besteht, ältere Personen allerdings nur noch zu maximal 50%, ist eine ausreichende Wasseraufnahme essentiell, um Mängel zu vermeiden.

## Veränderungen der Sinnesorgane

Funktion und Qualität der Sinnesorgane verändern sich im Laufe des Lebens. Sehen, Riechen, Hören, Fühlen und Schmecken sind für das alltägliche Leben und speziell im Hinblick auf die Ernährung, die Beschaffung der Lebensmittel, die Nahrungszubereitung und die Nahrungsaufnahme, von großer Bedeutung.



Durch Beeinträchtigungen der Sinnesorgane kann es zu enormen Einschränkungen der Lebensqualität und Selbstständigkeit kommen.