



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus



Unser Chefkoch präsentiert: Die Küche im Ludwig-Frank-Haus

seniorengerecht, individuell, vollwertig, traditionell und vegetarisch mit Pfiff

Inhalt

Vorwort	Seite 3
1. Ernährung im Alter – Vielfalt ist Trumpf	Seite 4
2. Fleischgenuss maßvoll	Seite 5
3. Vegetarisch – ein Gesundheitsplus	Seite 6
4. Smooth Food – Ernährung bei Schluck- und Kaubeschwerden	Seite 7
5. Diabetes – ausgewogene, vollwertige Mischkost	Seite 8
6. Individuell abgestimmte Ernährung – ein „Muss“ nicht nur bei Unverträglichkeiten	Seite 8
7. Kontinuierliche Verbesserung – ein Leitmotiv unserer Arbeit	Seite 9
8. Kompetenz Richtig Essen In Senioreneinrichtungen	Seite 9
9. Neue Wege – ökologische Perspektiven	Seite 10
Allgemeine Empfehlungen für eine altersgerechte Ernährung	Seite 10
Tipps für die Praxis	Seite 11



Autor

Pascal Tritz, Küchenchef des Ludwig-Frank-Hauses, ausgebildet in der klassisch französischen Küche im Engel in Sasbachwalden und arbeitete danach unter anderem im Sternerrestaurant Brenners Park-Hotel in Baden-Baden und in der Kurklinik Winkelwald in Nordrach.

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

„Die Küche – der Mittelpunkt eines jeden Hauses und einer guten Pflege“. So oder ähnlich könnte der Titel unserer Informationsbroschüre auch lauten, und das mit voller Berechtigung. Natürlich sind pflegerische Leistungen unser Kernanliegen, deshalb kommen die Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, zu uns. Fragt man aber, was für sie im Leben von besonderer Wichtigkeit ist, so wird das „gute Essen“ sofort genannt. Im Vordergrund steht dabei der Geschmack der Speisen. Aber das ist nur ein Teil dessen – wenn auch ein sehr wichtiger –, was unser Küchenteam im Auge behalten muss.

Wir haben uns mit der Erstellung dieser Broschüre deshalb zum Ziel gesetzt, Sie über die vielen Aspekte, die unsere Küche berücksichtigen muss und die in die tägliche Arbeit einfließen, zu informieren. Damit wollen wir Menschen, die sich für unser Haus interessieren, einen Einblick verschaffen, wie unsere Küche geführt wird und nach welchen Richtlinien dort gearbeitet wird. Denn geschmacklich gute, gesunde und bei Bedarf individuelle Speiseversorgung ist „Körperpflege“ im eigentlichen Sinne, auch wenn dies im allgemeinen Sprachgebrauch keine übliche Bezeichnung ist.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sind anspruchsvoll. Die meisten von ihnen haben selbst für sich und ihre Familien gekocht und kommen mit Vorerfahrungen und Essgewohnheiten zu uns, auf die sich die Küche einstellen muss. Flexibilität ist verlangt, organisatorisches Geschick und auch soziale Kompetenz, neben den zentralen fachlichen Fertigkeiten eines guten Kochs.

Die in unserer Broschüre aufgenommenen vielfältigen Themen geben nicht nur den Interessenten an unserem Haus einen guten Überblick über unser Engagement für eine qualitative hochwertigen Speiseversorgung und ihre Bedeutung für unser Haus, sondern sie hält auch Hinweise für die Küche zuhause bereit. Sie halten mit der hier vorliegenden Broschüre eine Lektüre in Ihren Händen, die Ihnen Einblicke in eine wichtige Dienstleistung unseres Hauses ermöglicht. Die Speiseversorgung steht ebenso im Zentrum unseres Engagements wie die Pflege selbst. Und mit Blick auf wichtige Aspekte einer gesunden Seniorenernährung kann Ihnen dieses Heft vielleicht den einen oder anderen Tipp auch für die Küche zuhause liefern.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen neue Erkenntnisse und Spaß beim Lesen.

Martin Wälde
Leiter des Ludwig-Frank-Hauses

** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit der Texte wollen wir im weiteren Verlauf dieser Broschüre auf die explizite Nennung der weiblichen, männlichen und diversen Form verzichten. Wenn wir also von Bewohnern, Mitarbeitern oder Helfern schreiben, ist natürlich stets die weibliche und diverse Form mit gemeint.*

1. Ernährung im Alter – Vielfalt ist Trumpf

Mit zunehmendem Lebensalter achten die Menschen verstärkt darauf, was auf den Teller kommt. Menschen über 65 Jahre benötigen dabei nicht grundsätzlich einen gesonderten Speiseplan. Die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung sind für Jung und Alt gleich.

Frisches Obst, Gemüse und Vollkorn-Getreideprodukte sollten häufig auf dem Speiseplan stehen, Fleisch, fett- und zuckerhaltige Lebensmittel dagegen nur in Maßen. Außerdem rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, täglich Milchprodukte aufzutischen sowie einmal pro Woche Seefisch.

Energiebedarf sinkt im Laufe des Lebens

Allerdings erlebt der Mensch in der zweiten Lebenshälfte einige Veränderungen, die leichte Anpassungen in der Ernährungsweise sinnvoll machen können. Der Stoffwechsel stellt sich um, der Muskelanteil im Körper schwindet, der Anteil an Fettgewebe nimmt zu. Das führt dazu, dass Menschen im Alter einen geringeren Energieumsatz haben als jüngere. Ein 65-jähriger Mann benötigt am Tag etwa 330 Kilokalorien weniger als ein 25-Jähriger, rechnet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung vor. Bei einer Frau sinkt der Bedarf im gleichen Zeitraum um 170 Kilokalorien.

Diesem verringerten Energieverbrauch müssen ältere Menschen Rechnung tragen, wenn sie nicht langfristig ein deutliches Übergewicht bekommen wollen, das Krankheiten wie Diabetes oder Gelenksbeschwerden begünstigt. Da der Organismus im Alter

gleichzeitig Vitamine und andere Nährstoffe schlechter verarbeitet, sollten sie Lebensmittel mit einer hohen Dichte an Nährstoffen zu sich zu nehmen. Deshalb setzen wir in der Küche des Ludwig-Frank-Hauses auf frische Lebensmittel und verwenden schonende Garverfahren.

Appetit und Durst können nachlassen

Das ist besonders wichtig, wenn das Appetitgefühl stark nachlässt. Dann ist auf einmal nicht nur ein Zuviel an Essen ein Problem, sondern auch ein Mangel. Das ist vor allem bei Hochbetagten ab 75 Jahren der Fall. Sie leiden häufig unter Schluckbeschwerden oder Krankheiten wie Demenz, die das Essbedürfnis und den Essgenuss deutlich trüben. Für sie darf ruhig einmal deftiger aufgetischt werden, damit sie auf ausreichend Kalorien kommen – wenn sie denn essen können. Gleichzeitig sollten die Mahlzeiten appetitlich serviert werden, um die Lust am Essen zu wecken.

Ähnliches gilt für das Durstempfinden, das ebenso stark nachlässt. Ältere Menschen sollten deshalb darauf achten, ausreichend zu trinken. Flüssigkeitsmangel kann die Konzentration stören, die Verdauung beeinträchtigen und die Haut austrocknen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, im Alter etwa 1,3 bis 1,5 Liter am Tag zu trinken. Im Bedarfsfall, zum Beispiel im Sommer, noch mehr. Wer dazu neigt, zu wenig Flüssigkeit zu sich zu nehmen, dem kann es helfen, immer ein gefülltes Glas Wasser vor sich auf den Tisch zu stellen.

Krankheiten beeinflussen Speiseplan

Bei Nierenleiden, einer Herzschwäche sowie anderen Beschwerden kann zu viel Flüssigkeit schaden. Ebenso erfordern es andere Krankheiten, die Ernährung anzupassen. Wer zum Beispiel unter Gicht leidet, sollte mit Fisch oder Fleisch sparsam sein. Und bei altersbedingtem starken Muskelschwund kann eine eiweißreiche Ernährung in Kombination mit Krafttraining dazu beitragen, den Muskelabbau zu verlangsamen. In solchen Fällen sollten Patienten immer mit ihrem behandelnden Arzt absprechen, welche konkreten Empfehlungen für sie gelten.

Doch Essen dient nicht nur dazu, gesund zu bleiben. Es soll vor allen Dingen auch mit Lust verbunden sein. Die Ernährungsempfehlungen lassen genug Spielraum, die eigenen Lieblingsgerichte auszuwählen. „Über Geschmack lässt sich nicht streiten“, heißt es richtigerweise im Volksmund. Mit einem breit gefächerten Angebot pflegerischer, betreuender und hauswirtschaftlicher Dienstleistungen stellen wir einen hohen Standard sicher.

2. Fleischgenuss – maßvoll

In Deutschland wird zu viel Fleisch gegessen. Das hat Folgen für unsere Gesundheit, die Umwelt und die Tiere. Der Konsument hat es selbst in der Hand. Wir entscheiden mit jeder Mahlzeit, wie Lebensmittel produziert werden und woher die Lebensmittel stammen. Unser enormer Bedarf nach Fleisch führt zu einer Tierhaltung, die oft nicht mehr artgerecht ist. Auch hat sie Einfluss darauf, ob Pestizide für den Futteranbau eingesetzt werden oder ob wichtige Lebensräume geopfert werden, um Futterpflanzen anzubauen.

Wer nicht ganz auf Fleisch verzichten möchte, sollte zumindest weniger davon essen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 1–2-mal pro Woche Fleisch. Auch unsere Küche im Ludwig-Frank-Haus richtet sich nach diesem Wert und lebt nach dem Motto „Lieber ein Sonntagsbraten statt ein Alltagsbraten“. Daher ist es uns auch sehr wichtig, Fleisch aus Deutschland und – wenn möglich – aus der Region zu beziehen. Und übrigens: Gutes Fleisch braucht eine gute Soße und deshalb kommt diese nicht aus der Tüte, sondern wir stellen selbst her.





3. Vegetarisch – ein Gesundheitsplus

Es gibt viele unterschiedliche Gründe sich für eine vegetarische Ernährung zu entscheiden. Ein wichtiger Aspekt ist die Gesundheit. Wir Köche des Ludwig-Frank-Hauses greifen diesen wichtigen Punkt auf und versucht mit leckeren vegetarischen Gerichten den Speiseplan zu bereichern und somit die Bewohner bestmöglich zu versorgen. Zu den Favoriten zählen viele klassische Gerichte wie Spiegelei mit Spinat, aber mittlerweile auch verschiedene mediterrane Gerichte.

Wir versuchen so viel wie möglich regionale und saisonale Obst- und Gemüsesorten zu verwenden. Hierbei greifen wir gerne auf regionale Lieferanten wie unseren Gemüsehändler aus Lahr zurück. Unzählige Studien zeigen, dass pflanzliche Kost in direktem Zusammenhang mit niedrigeren Cholesterinwerten, niedrigerem Blutdruck, weniger Herzinfarkten, vermindertem Krebsrisiko und niedrigerem Gewicht steht. Durch abwechslungsreiche vegetarische Kost fühlen sich auch unsere Bewohner vitaler.

Der Verzicht auf Fleisch bedeutet nicht, dass unsere Bewohner nicht genügend Proteine zu sich nehmen. Täglich wechselnde pflanzliche Nahrungsmittel liefern eine ausrei-

chende Menge an qualitativ hochwertigem Eiweiß sowie eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralien.

Fachkompetenz in der vegetarischen Küche

Unser Küchenchef mit Zusatzqualifikation für die vegetarisch-vegane Küche der Deutschen Hotelakademie (DHA), sieht die vegetarische Küche voll im Trend. Immer mehr Menschen wünschen sich gesündere, nachhaltigere und fleischreduzierte Gerichte. Der zunehmende Wunsch und das Bedürfnis nach einer zeitgemäßen, kreativen und pflanzlichen Küche stellt Köche vor neue Herausforderungen: Denn Alternativen zu Fleisch, Milch und Eiern fordern ein Umdenken in der Küchenpraxis. Die traditionelle Kochausbildung vermittelt bislang kaum spezielle fachliche Kompetenzen im veganen bzw. vegetarischen Bereich. Die DHA hat aus diesem Grund gemeinsam mit ProVeg International (ehem. Vegetarierbund Deutschland) und weiteren Partnern die Weiterbildung zum vegetarisch-vegan geschulten Koch (DHA) entwickelt. Die Weiterbildung vermittelt Köchen in sechs Monaten berufsbegeleitend spezielles Fachwissen und kreative Rezepturen, damit in der fleischreduzierten Küche keine Wünsche offen bleiben.

4. Smooth Food – Ernährung bei Schluck- und Kaubeschwerden

Für einige unserer Bewohner ist das Kauen und Schlucken mühsam und schmerzhaft. Schaumige, geschmackvolle Kostformen können den Betroffenen die Freude am Essen zurückgeben. Verschiedene Lebensmittel werden hierbei durch pürieren, passieren oder aufschäumen in eine andere Konsistenz gebracht. Der ernährungsphysiologische Wert der eingesetzten Lebensmittel und der Geschmack bleiben erhalten.

„Smooth Food“ ist ein innovatives Ernährungskonzept, das speziell für Menschen mit Beeinträchtigung des Kau- und Schluckapparates entwickelt worden ist. Schluckstörungen können schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Erstickenanfalle oder Lungenentzündungen zur Folge haben. Oft wird den Betroffenen nur ein Einheitsbrei serviert. Dadurch geht die Lebensqualität verloren.

Wir im Ludwig-Frank-Haus versuchen deshalb, mit optimierten Texturgebern sowie verschiedenen Formen die Speisen für das Auge entsprechend anzurichten. Der Bewohner bekommt dadurch ein Stück Lebensqualität zurück und kann gefahrlos essen oder wieder an die normale Nahrungsaufnahme gewöhnt werden. Hierfür stehen in unserem Haus verschiedene Smooth-Food-Kostformen bereit:

Aus nahezu allen Lebensmittel können verschiedene Schäume hergestellt werden. Die cremige Konsistenz ermöglicht eine Nahrungsaufnahme ohne große Kaubewegungen. Die Schaumkost kann als Haupt- oder Zwischenmahlzeit angeboten werden.

Gelierte Kostform

Softe Gemüse- und Fleischgelees auf der Basis der passierten Kost sind eine weitere Variante, um die Lebensqualität der Bewohner zu erhalten. Durch die Anwendung von Silikonformen können die Mahlzeiten auch optisch ansprechend angeboten werden.

Andickung

Für Bewohner mit verzögertem Schluckreflex können Flüssigkeiten andickt werden. Die Fließfähigkeit der Nahrungsmittel wird verlangsamt und der Bewohner hat die Möglichkeit, die Flüssigkeit im Mundraum wahrzunehmen und den Schluckreflex auszulösen



5. Diabetes – ausgewogene, vollwertige Mischkost

Die moderne Ernährung für Diabetiker im Alter entspricht einer ausgewogenen konsequent umgesetzten vollwertigen Mischkost. Lange Zeit existierten für Diabetiker strenge Diätvorschriften. Auch die medikamentöse Behandlung und die Insulintherapie waren nach den Diätplänen ausgerichtet. Wer diese Vorgaben nicht einhielt, musste mit schwankenden Blutzuckerwerten rechnen. Mittlerweile lässt sich die Ernährung glücklicherweise individueller gestalten. Persönliche Ernährungsgewohnheiten, körperliche Aktivität und aktuelle Lebensumstände können berücksichtigt werden. Wir im Ludwig-Frank-Haus erstellen einen abwechslungsreichen Speiseplan, der für Diabetiker ebenso wie für die anderen Bewohner geeignet ist.

Bewohner mit Diabetes können oft alleine durch die richtige Ernährung, reduzierte Speisemengen und mehr körperliche Bewegung den Diabetes in den Griff bekommen. Vollwertige Mischkost mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten lautet das Stichwort. Kohlenhydrate wirken als Energielieferanten direkt auf den Blutzuckerspiegel und haben daher eine zentrale Bedeutung. Einfach- und Mehrfachzucker sind weniger gut geeignet, da der Blutzuckerspiegel rasch ansteigt, aber auch schnell wieder fällt. Komplexe Zucker – auch „gute“ Kohlenhydrate genannt – aus Vollkornprodukten sowie Obst und Gemüse sind besser, weil sie viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten und den Blutzuckerspiegel senken.

6. Individuell abgestimmte Ernährung – ein „Muss“ nicht nur bei Unverträglichkeiten

Allergien und Unverträglichkeiten spielen in der heutigen Zeit eine immer größere Rolle und schränken die Betroffenen in ihrer Lebensqualität ein. Immer darauf achten zu müssen, was man essen kann und was nicht, strengt an. Vertrauen gegenüber der Küche, dass das Richtige serviert wird, ist notwendig. Unsere Speisepläne werden mit allen Allergenen und Zusatzstoffen gekennzeichnet.

Zu den häufigsten Unverträglichkeiten in unserem Haus zählen die Gluten- und Laktoseunverträglichkeit.

Hierfür können wir aus einer größeren Palette unterschiedlicher Produkte, die frei von diesen Allergenen sind, auswählen. Kuchen aus eigener Herstellung ermöglichen es ebenso, diese individuellen Einschränkungen zu berücksichtigen.

Wir stellen für die Bewohner einen individuellen Speiseplan zusammen und sichern dies mit einem individuellen Speisekartensystem ab.



7. Kontinuierliche Verbesserung – Leitmotiv unserer Arbeit

Kontinuierliche Verbesserungsprozesse stehen im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagementsystems. Die Küche ist nach dem jeweils aktuellen DIN zertifiziert. Kontinuierliche Verbesserung ist das Leitmotiv unserer Arbeit in der Küche. Beschwerde- und Fehlermanagement sind hierbei wichtige Instrumente, die auch in der Küche zum Einsatz kommen.

Um unseren hohen Qualitätsansprüchen gerecht zu werden, finden Fortbildungen und Schulungen im Hause für unsere Küchenmitarbeiterinnen und Mitarbeiter statt:

- Auf regelmäßige Hygieneschulungen und Sicherstellung der gesetzlichen Hygieneanforderungen legen wir in unserem Haus besonderen Wert, denn diese bilden die Grundlage unserer Arbeit.
- Küchenmitarbeiter erhalten im Rahmen von Validationsfortbildungen Einblick in das Krankheitsbild Demenz und lernen einen wertschätzenden Umgang mit Verhaltensweisen, die für Gesunde oft nur schwer zu verstehen sind.

Auch die Küchenleitung verfügt über eine Reihe von Zusatzqualifikationen und bildet sich kontinuierlich weiter. Pascal Tritz ist neben seiner Ausbildung als Koch der klassisch französischen Küche auch vegetarisch-vegan geschulter Koch, Ausbilder IHK und Ernährungsbeauftragter in Seniorenheimen.

Die Einbindung von Angehörigen über Befragungen oder das persönliche Gespräch zur Abstimmung eines individuellen Speiseplans ist Teil unserer Philosophie. Nur gemeinsam können wir unsere Ziele und damit die Zufriedenheit der Bewohner erreichen. Deswegen ist es sehr wichtig ein zufriedenes und gut funktionierendes Küchenteam zu haben.

Die Küchenleitung und ihr Stellvertreter nehmen dafür regelmäßig an Fortbildungen zur Teamführung teil, um ein gutes Arbeitsklima zu gewährleisten.

8. „Kompetenz Richtig Essen in Senioreneinrichtungen“

Das RAL Gütezeichen, ein Ausweis der Fachkompetenz seniorengerechten Essens im Ludwig-Frank-Haus. Seit 1962 steht die RAL Gütegemeinschaft Ernährungskompetenz e.V. mit ihrer umfassenden Gütesicherung für ausgezeichnete Speisenqualität in der Gemeinschaftspflege! Das RAL Gütezeichen „Kompetenz Richtig Essen“

„Richtig Essen“ ist keine Zertifizierung, sondern eine Auszeichnung der besonderen Güte der Speisenversorgung über den gesamten Produktionsprozess. Es signalisiert neutral, unabhängig und transparent für den Verbraucher die herausragende Versorgungsqualität im ausgezeichneten Betrieb. Seit 2019 gehört unsere Küche der RAL Gütegemeinschaft an.



9. Neue Wege – Ökologische Ansätze

Es hat sich gezeigt hat, dass es trotz begrenztem Budget und zunehmendem Kostendruck möglich ist, gesunde und schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten und gleichzeitig neue Wege in Sachen Ökologie zu beschreiten.

Wir setzen zunehmend, wenn auch noch nicht in vollem Umfang, auf ökologisch angebaute und regionale Lebensmittel, Produkte aus fairem Handel sowie zum Teil auf Fleisch und Fisch aus artgerechter Tierhaltung oder aus nachhaltiger Fischerei. Wir verwenden in unserer Cafeteria ausschließlich Fairtrade-Kaffee und bevorzugen Händler aus unserer Region, um Transportwege so gering wie möglich zu halten.

Ökologisch und nachhaltig zu handeln, bedeutet für uns aber auch, den gesamten Prozess der Essensproduktion im Blick zu behalten – angefangen beim Einkauf der Produkte über deren Herstellung bis hin zur Abfallentsorgung. Damit die Umwelt möglichst wenig belastet wird. Wir versuchen beim Einsatz unserer Großküchengeräte, die Geräte nur so lange in Betrieb zu lassen wie nötig. Außerdem verwenden wir viele Großgebilde, um möglichst wenig Verpackungsmüll zu erzeugen. Auch Mehrwegverpackungen werden bei uns immer mehr eingesetzt. Die Vermeidung größerer Mengen von Speiseresten erhöht zwar den Aufwand in der Küche durch häufige Nachlieferungen in den Wohnbereich, ist uns aber ein wichtiges Anliegen. Die Pflegeteams unterstützen uns hierbei.

Allgemeine Empfehlungen für eine altersgerechte Ernährung

Die folgende Übersicht fasst die wichtigsten Empfehlungen für eine altersangepasste Ernährung zusammen.

- Schränken Sie den Fettverzehr stark ein und bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle.
- Vollkorn bietet mehr. Essen Sie ausreichend Vollkornprodukte z. B. Reis, Teigwaren, Hirse und Brotwaren.
- Täglich sollten Gemüse und Salat auf dem Speiseplan stehen.
- Milch und Milchprodukte schmecken gut und gehören täglich ins Programm.
- Essen Sie ein- bis zweimal pro Woche Seefisch, ein- bis zweimal Fleisch und den Rest der Woche vegetarisch.
- Zwei Stücke Obst sollten es täglich sein.
- Trinken nicht vergessen! 1,3 bis 1,5 Liter pro Tag benötigt Ihr Körper.
- Streben Sie Ihr Normalgewicht an.



Tipps für die Praxis

Nicht nur was und wieviel Sie essen ist von Bedeutung, sondern auch wann, wie oft und wie. Beachten Sie hierzu folgende Empfehlungen:

- Essen Sie regelmäßig und verteilen Sie die Nahrungsmenge auf fünf bis sechs kleine Mahlzeiten. Das ist bekömmlicher und erhält die Leistungsfähigkeit.
- Richten Sie sich das Essen appetitlich an!
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen – essen Sie bewusst und kauen Sie gründlich, denn: Gut gekaut ist halb verdaut!
- Etwas Warmes braucht der Mensch, vor allem der ältere. Eine warme Suppe oder eine Tasse warmer Tee tut gut.
- Auch wenn Sie alleine den Haushalt führen – für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden lohnt es sich, auch für eine Person zu kochen.
- Kochen Sie auf Vorrat und frieren Sie einen Teil ein. Gut eignen sich Reis, Nudeln und Gemüse.
- Tiefkühlgemüse enthält nahezu so viele Inhaltsstoffe wie Frischware und spart viel Zeit.
- Kontrollieren Sie einmal pro Woche Ihr Gewicht.
- Achten Sie auf ausreichend Bewegung. Regelmäßige körperliche Betätigung (zwei- bis dreimal / Woche) hält jung, beweglich und fit. Besonders gut eignen sich Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walking, Radfahren und Wandern. Gymnastik hingegen sorgt für Beweglichkeit.



Impressum:

Herausgeber: AWO Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus,
Martin Wälde, Einrichtungsleiter
Gestaltung: www.konzept-projekt.de
Bildquellen: © Ludwig-Frank-Haus,
AWO Bezirksverband Baden

Diese Broschüre ist gedruckt auf 100%





Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus

Marie-Juchacz-Str. 8
77933 Lahr

Telefon: 07821 9229-0
Telefax: 07821 9229-1091
info.szlahr@awo-baden.de
www,ludwig-frank-haus.de

