

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 57
08. Juni 2022

Genussvoll Essen im Alter

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – bereits Sokrates wusste von der großen Bedeutung einer genussvollen und abwechslungsreichen Ernährung, denn Mahlzeiten sind vor allem für ältere Menschen ein wichtiger Anker im Tagesablauf. Doch es ist ebenfalls bekannt: Essen macht nicht nur die Seele zufrieden, gesunde Ernährung kann auch dazu beitragen, gesundheitlichen Leiden vorzubeugen. Dazu gehören unter anderem Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie Herzinfarkte und Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 oder Gicht. Selbst bei bereits aufgetretenen Beschwerden bietet eine ausgewogene, auf die Erkrankung abgestimmte Ernährung ein großes Potential zur Besserung der Symptome.

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) lädt alle interessierten Senior*innen aus Halle (Saale) am Donnerstag, den 23. Juni 2022 zwischen 14.00 und 16.00 Uhr zu einer Informationsveranstaltung in den Saal der Paul-Riebeck-Stiftung (Kantstraße 1, 06110 Halle) ein.

Unter dem Motto „Gesunde Ernährung im Alter“ klärt Frau Sophia Schnaubelt, Inhaberin der Praxis GENIESS-BEWUSST, über medizinische Erkenntnisse zu dem Thema auf und gibt im Anschluss viele nützliche Tipps mit Rezeptideen für eine gesunde Ernährung im Alltag. Die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt informiert zum Thema „Einkaufsfalle Supermarkt“. Abgerundet wird die Veranstaltung mit der Vorstellung von gesunden Angeboten in der Stadt Halle, wie Seniorencafés oder gemeinsame Mittagstische. Denn der gemeinsame Genuss einer warmen Mittagsmahlzeit oder ein Kaffeeklatsch in gemütlicher Runde füllt nicht nur den Magen, sondern erwärmt auch unser Herz.

Bitte melden Sie sich vorab telefonisch unter 0391/ 28 86 83-0 zu der Veranstaltung an. Ihr Ansprechpartner ist Martin Bormann, Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung hat es sich zur Aufgabe gemacht, Senior*innen über Ernährungsthemen zu informieren und lokale Ernährungsangebote zu stärken. Die

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.

Gefördert durch:



#moderndenken

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger
Geschäftsführerin: Martina Kolbe
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Vernetzungsstelle für Seniorenernährung wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert. Die Ernährungsinitiative ist Teil von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.