

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 88 / 14. September 2022

Genussvoll Essen im Alter

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) lädt alle interessierten Senioren*innen aus dem Salzlandkreis am Dienstag, den 27. September 2022 zwischen 14:00 Uhr und 16:00 Uhr zu einer Infoveranstaltung zum Thema „Gesunde Ernährung im Alter“ in das ASB Senioren- und Pflegeheim „Rosenblick“ (Karl-Marx-Straße 30, 06406 Bernburg) ein.

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – bereits Sokrates wusste von der 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.

Unter dem Motto „Genussvoll Essen im Alter“ klären Expertinnen der Ernährungspraxis GENIESS BEWUSST aus Merseburg zu dem Thema auf und geben im Anschluss viele nützliche Tipps mit Rezeptideen für eine gesunde Ernährung im Alltag. Die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt informiert zu Einkaufsfallen im Supermarkt. Abgerundet wird die Veranstaltung mit der Vorstellung von gesunden Angeboten im Salzlandkreis.

Interessierte Seniorinnen und Senioren melden sich bitte vorab telefonisch unter 0391 288683-0 zu der Veranstaltung an. Ihr Ansprechpartner ist Martin Bormann, Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. Die Veranstaltung wurde mit freundlicher Unterstützung des Stadt seniorenbeirats der Stadt Bernburg geplant.

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

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