



## Mehr Lebensqualität durch Genuss mit Vernunft

Gesund und fit älter werden mit guter Ernährung

- Ziel** Mit bewusster Ernährung das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit unterstützen.
- Dauer** 90 Minuten
- Inhalt** Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf aber nicht der Bedarf an wichtigen Einzel Nährstoffen. Wer rechtzeitig auf eine gute und bewusste Ernährung achtet, kann vorzeitige Alterserscheinungen, Mangelzustände oder übermäßige ungewollte Gewichtsveränderungen vermeiden.
- ausgewogene Ernährung für Senioren nach den Empfehlungen der DGE
  - veränderter Nährstoffbedarf
  - Veränderung von Appetit, Verträglichkeiten und Essgewohnheiten
  - Speiseplangestaltung
  - Lebensstil und Gesundheit
- Zielgruppe** Erwachsene ab mittlerem Lebensalter
- Durchführung** Vortrag & Gespräch
- Voraussetzung** keine
- Teilnehmerzahl** mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/95](http://www.eb-gs.de/display-angebot/95) gefunden.  
Erstellt am 30.6.2026*