

Fit im Alter: Gesunde Ernährung

Der Wunsch nach Gesundheit beim Älterwerden nimmt zu und damit auch die Sorge, etwas falsch zu machen. Gelenkbeschwerden durch Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes veranlassen viele ältere Menschen über eine gesund erhaltende Ernährung neu nachzudenken. Manche Ernährungsempfehlungen in Zeitschriften oder Büchern und Ratschläge von Ärzten hinterlassen Zweifel, ob diese Vorschläge umsetzbar sind. Frau Dr. Ulrike Heins, Diplom-Ökotrophologin bei der Verbraucherzentrale Hessen, geht auf die wichtigsten Aspekte einer gesunden Ernährung

ein, gibt Anregungen, wie persönliches Ess- und Trinkverhalten verbessert und im Alltag umgesetzt werden kann und übermittelt mehr Wissen und Kompetenz beim Einkauf. Die Veranstaltung findet am Dienstag, den 2. Dezember 2014 von 16 bis 17 Uhr im Nachbarschaftscafé von Hiergeblieben e.V. im Bürgersaal des Luise-Büchner-Hauses, Grundstraße 10, 1. Stock, statt. Sie sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei. Mehr Information finden Sie auch auf www.hiergebliebenkranichstein.de oder rufen Sie an unter der Telefonnummer 06151-9813337.