

Fit im Alter – mit einer optimalen Ernährung

Inhalte zum Kurs



Der bisherige Lebensstil, die verschiedenen Genmerkmale und die persönliche Fitness spielen eine wichtige Rolle, um im Alter fit zu sein. Allerdings ist auch das Essen und Trinken von großer Bedeutung. Denn damit nehmen wir die Nährstoffe auf, die unser Körper benötigt um leistungsfähig zu bleiben. Im Alter verändert sich jedoch der Nährstoffbedarf. So sinkt z.B. der Energiebedarf durch körperliche Alterungsprozesse, gleichzeitig benötigt der Körper teilweise mehr Nährstoffe. Gewichtszunahmen können die Folge sein. Aber auch eine einseitige Nahrungsaufnahme, bedingt durch Appetitlosigkeit oder Schluck- und Kauprobleme, führt unter Umständen zu einer Fehl- oder Mangelernährung mit seinen gesundheitlichen Konsequenzen. Frühzeitig erworbene, gesunde Essgewohnheiten helfen Ihnen, vielen altersbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

In diesem Kurs soll aufgezeigt werden, mit welcher Ernährung Sie Ihre Gesundheit und Fitness noch lange genießen können. Wir sprechen über die körperlichen Veränderungen im Alter und die Folgen für Ihre Gesundheit. Welche Lebensmittel sind die bessere Wahl? Wie wirken sich die Nährstoffe schützend auf verschiedene Erkrankungen, wie Osteoporose, Arteriosklerose, Demenz und andere aus. Sie erhalten dazu nützliche Tipps zur Umsetzung in Ihren Alltag.

- Der Kurs wird als Kompaktangebot mit drei Terminen in wöchentlichem Abstand durchgeführt. Jeder Termin dauert ca. 2,5 Stunden bestehend aus drei Kurseinheiten à 45 Minuten und Pausen.
- Ziel ist es, Ihnen die Sicherheit für eine bedarfsgerechte Ernährung zu geben. Durch das erworbene Wissen sollen Sie ihre eigene Motivation stärken, sich auch im Alter noch gesund zu ernähren. In der Gruppe können Sie sich über die Umsetzung im Alltag austauschen. Neben der Theorie stehen aber auch der praktische Bezug und viel Spaß im Vordergrund.