

## D3420K Ernährung im Alter

Beginn	Dienstag, 28.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	8,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Friederike Ott
Kursort	GA, vhs BZ V 1.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“ (Schopenhauer). Gesundheit und Wohlbefinden sind Voraussetzungen für eine hohe Lebensqualität im Alter. Gerade ältere Menschen benötigen eine Ernährung, die den Körper mit allem Notwendigen versorgt. Mit zunehmendem Alter verändert sich nicht nur unser Körper äußerlich, sondern auch innerlich und die Anforderungen an eine gesunde Ernährung werden spezieller. Der Vortrag vermittelt Grundlagen zu Veränderungen im Alter, Bedürfnissen des Körpers, Nährstoffbedarf, Flüssigkeitszufuhr, Rolle einer maßvollen Bewegung und alltagstaugliche Anwendungsbeispiele runden den Vortrag ab. Die Dozentin ist Ernährungswissenschaftlerin (univ.) und Heilpraktikerin. Eine Anmeldung ist erwünscht.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 1.01

[zur Kursdetail-Seite](#)