

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](#)