

## ***Genuss statt Schonkost*** **- Ernährung im Alter -**

Das Geschmacksempfinden lässt nach, die vielen Tabletten hemmen den Appetit, der graue Star lässt jedes Essen gleich aussehen. Mit diesen und vielen weiteren Problemen haben ältere Menschen beim täglichen Essen zu kämpfen.

Wie kann unter solchen Umständen eine vollwertige Ernährung aussehen?  
Welche Bedürfnisse sind im Alter anders als früher?

Wie kann eine gute Versorgung im Alltag gewährleistet und einer Mangelernährung vorgebeugt werden?

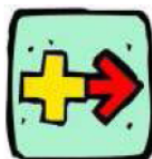
•  
Um auch im Alter noch fit und gesund zu sein, sollte die Kost von Senioren den veränderten Lebensbedingungen und Körperfunktionen angepasst sein.

Das bedeutet aber keineswegs, dass nur salz- und fettarme, kaufreundliche Speisen auf den Tisch kommen müssen.

Dazu erhalten Sie in diesem Vortrag hilfreiche Tipps und Informationen.

•  
*Diese Veranstaltung ist für Sie kostenfrei!*

**Deutsches Rotes Kreuz**  
Beratungs- und Koordinierungsstelle  
mit Schwerpunkt Bürgerengagement  
Augustastr. 16-24  
67655 Kaiserslautern



**Anmeldung und weitere Info:**  
Tel.: 0631 - 800 93 116  
E-Mail: [beko@kv-cls.drk.de](mailto:beko@kv-cls.drk.de)



**Termin:**  
Freitag, 23. September 2011

**Uhrzeit:**  
17:30 bis 19:30 Uhr

**Ort:**  
DRK Kaiserslautern-Stadt e.V.  
Augustastr. 16-24  
67655 Kaiserslautern

**Referentin:**  
Rosel Schmitt, Dipl.oec.troph  
Ernährungswissenschaftlerin und  
Diabetesberaterin DDG