



Datum: 15. Mai 2023

PRESSEMITTEILUNG

Genussvoll und gesund essen bis ins hohe Alter

Kreissenienrat lädt am 24. Mai zu spannendem Ernährungs-Vortrag nach Radolfzell

Es beginnt ab etwa 65, dass sich Veränderungen des Körpers und der Lebensweise auch beim Essen und Trinken zeigen. Wie man seinen Speisezettel jeweils ideal und vor allem genussvoll anpasst sowie mit hilfreichen Ritualen den nachlassenden Durst ausgleicht, das sind Inhalte des Vortrags, zu dem der Kreissenienrat einlädt. „Mit der Fachreferentin Sabine Kaas-Mitter vom Landwirtschaftsamt Stockach haben wir eine ausgewiesene Expertin, die das Thema auf fundierte Weise behandelt und viele hilfreiche Tipps mitbringt“, so die Vorsitzende Gaby Hotz. Interessierte Bürgerinnen und Bürger des Landkreises können hierzu am Mittwoch, 24. Mai um 16 Uhr in das Friedrich-Werber-Haus, hinter dem Pfarrhaus am Marktplatz 7 in Radolfzell kommen. Der Eintritt ist frei.

Durch natürliche Veränderungen mit zunehmenden Jahren ist es zur Stärkung der Gesundheit wichtig, die richtige Wahl bei Art und Menge der Speisen zu treffen. Dies wirkt sich positiv auf das Immunsystem, die Verdauung, aber auch auf die Konzentration und Lebenszufriedenheit aus. Die Referentin nimmt hierbei die jahreszeitlich passende Ernährung – beispielsweise bei sommerlicher Hitze – ebenso in den Blick wie Genuss und Freude am Essen. Weitere Aspekte liegen bei der unterstützenden Versorgung im Krankheitsfall und anderem mehr.

Der Kreissenienrat wird ergänzend zum Vortrag auch ein Infoblatt mit nützlichen Angaben bereitstellen und freut sich auf eine rege Teilnahme – im Saal ist Platz für 100 Personen. Der Marktplatz Radolfzell ist vom Bahnhof, Bus- und Parkplätzen aus in wenigen Gehminuten erreichbar. (Bei Fragen: Büro des Kreissenienrats Konstanz, Tel. 07531/800-1787, KSR@landkreis-konstanz.de).