

B2603500 Ernährung 60+: Gesund und vital bleiben

Beginn	Montag, 16.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	36,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Verena Gehle
Kursort	, Goethestraße 83, 42499 Hückeswagen

Es ist völlig natürlich – wir alle werden älter, ob wir wollen oder nicht. Der Trick ist, gut damit umzugehen!

Und die Ernährung spielt dabei die wichtigste Rolle.

Mit zunehmendem Alter verändern sich Stoffwechsel, Nährstoffbedarf und zahlreiche weitere Ansprüche unseres Körpers – oft schleichend, aber mit spürbaren Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit.

Kommen wir unseren gesundheitlichen Bedürfnissen nicht ausreichend nach (oder leben wir gar völlig an ihnen vorbei), können nicht nur unsere Lebensfreude, Vitalität und Mobilität darunter leiden.

Es können darüber hinaus auch Diabetes, Adipositas, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Darmprobleme, Depressionen und weitere ernste Erkrankungen entstehen.

Diese werden zumeist als vermeintlich normale „Alterskrankheiten“ hingenommen, sind aber in Wahrheit vielfach ernährungsbedingt und somit oft vermeidbar - zumindest aber zu beeinflussen.

Dieser fünfteilige Kurs bietet Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was Ihr Körper nun braucht (bzw. was nicht) und wie eine bedarfsgerechte Ernährung Ihr Krankheitsrisiko senken und dazu beitragen kann, vital, gut gelaunt und auf einem gesunden Gewicht zu bleiben.

Als zertifizierte Ernährungsberaterin für Prävention arbeite ich mit wissenschaftlich fundierten Inhalten, ausgerichtet speziell auf die Bedürfnisse von Menschen ab 60 Jahren.

Die Abende bauen aufeinander auf und verbinden verständliches Hintergrundwissen mit gut umsetzbaren Strategien für Ihren Alltag.

Die Themen der Kurseinheiten sind:

Abend 1: Wie unser Körper funktioniert

Es geht um Stoffwechsel, Energiebedarf, Nährstoffe, Verdauung und Hormonhaushalt, wie schlechte Ernährung krank machen und gesunde Ernährung Risiken senken kann

Abend 2: Die Wandlung des Körpers mit dem Alter

Wir betrachten die Entwicklungen bei Muskelmasse, Knochenstruktur, Wasserhaushalt, Insulin, Stoffwechsel, Verdauung etc. Außerdem besprechen wir das mögliche Nachlassen von Appetit, Durstgefühl, Geruchs- und Geschmackssinn

Abend 3: Dem veränderten Nährstoffbedarf nachkommen

Wie können Sie sich Ihrem sinkenden Energiebedarf gesund anpassen? Welche Nährstoffe sind jetzt besonders wichtig und wie können Sie diese abdecken? Welche Auswirkungen können Medikamente haben? Außerdem: Wie viel Sie trinken sollten und ob Nahrungsergänzungsmittel notwendig sind

Abend 4: Gesundes Körpergewicht – nicht zu viel, nicht zu wenig

Gewichtsentwicklung mit steigendem Alter, Risiko Übergewicht, Risiko Untergewicht, wie mit der richtigen Ernährung eine nachhaltige Gewichtsangpassung ohne Mangelerscheinungen gelingen kann

Abend 5: Healthy Aging statt Anti-Aging

Den Körper unterstützen statt belasten oder gar bekämpfen, alltagstaugliche und bekömmliche Ernährung leicht umsetzen, Mahlzeiten organisieren in kleinen Haushalten (1-2 Personen), wie Sie mit Vernunft und Freude das Leben kulinarisch genießen (auch im Urlaub, bei Überwinterung und an Feiertagen)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Ernährung bewusst an die Veränderungen des Älterwerdens anpassen und aktiv etwas für ihr bleibendes Wohlbefinden tun möchten. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Für nähere Infos kontaktieren Sie bitte den Fachbereichsleiter unter 02261 88-4317.

Das Kursprogramm dient der Prävention und kann keine spezialisierte, ggfs. ärztliche Beratung ersetzen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83, Raum 2.01

23.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83, Raum 2.01
30.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83, Raum 2.01
07.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83, Raum 2.01
14.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83, Raum 2.01