

Formen der Fehlernährung im - Risiken erkennen, Gesundheit stärken

Zu viel- zu wenig das Falsche- Fehlernährung hat viele Gesichter und betrifft viele von uns - von zu viel Zucker und Fett bis hin zu verstecktem Nährstoffmangel.

Gerade im höheren Lebensalter verändern sich durch körperliche Veränderungen sowohl die **Ernährungsbedürfnisse** als auch die **Nährstoffbedarfe** - das Risiko für Mangelversorgung steigt. Im Vortrag erfahren Sie, welche Formen der Fehlernährung es gibt, welche gesundheitlichen Folgen daraus entstehen können- insbesondere im Alter- und wie man mit einfachen Maßnahmen im Alltag gegensteuern kann.

Wir freuen uns auf eine spannende und austauschreiche Veranstaltung mit Ihnen!

Referentin:

Sophie Pekrun, M.Sc. Ernährung und Gesundheit, Fachreferentin für die Schwerpunkte Kita und Senior*innen
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

12. Januar 2026

11:00 - 12:30 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

Die Teilnahme ist kostenfrei

Bitte anmelden unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/>

Bei Rückfragen melden Sie sich bitte bei Frau Mengel unter 015154259195



DAS GESUNDHEITZENTRUM IST EINE
EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.



der Robert Bosch Stiftung



**Gesundheitszentrum
Büsum** 
... rundum vital!