

Der 1. Tag der Seniorenernährung am 01.10.2021



Bild: BMEL

Der Tag der Seniorenernährung wurde anlässlich des internationalen Tages der älteren Menschen von den [Vernetzungsstellen für Seniorenernährung und ähnlichen Institutionen](#) ins Leben gerufen. Der Tag soll die Ernährung im Alter in den Fokus rücken. Länderspezifisch fand dieses Jahr verschiedene Aktionen von Aktionswochen bis zu kurzen Seminaren statt.

Die Vernetzungsstelle in Schleswig-Holstein hat anlässlich des Tages der Seniorenernährung zwei Aktionen durchgeführt:

In der Modellregion Hüttener Berge wurde die [Dokumentenzusammenstellung "Total gesund trotz Muskelschwund – Senioren und Seniorinnen in den Hüttener Bergen bleiben fit!"](#) veröffentlicht. Das Programm beinhaltet neben vertonten Präsentationen zu den Themen "Ernährung im Alter" und "Sarkopenie" ein Video mit einfachen Muskelübungen für den Alltag. Die Vorstellung des Rezeptes einer leckeren Kürbis-Mandel-Suppe lädt zum Nachkochen ein.

Am 1. Oktober organisierte die Vernetzungsstelle in Schleswig-Holstein ein Online-Seminar zum Thema "Sarkopenie: altersbedingtem Muskelschwund mit der richtigen Ernährung vorbeugen" für Mitarbeitende aus Senioreneinrichtungen. Zwei Hauptvorträge mit Fokus auf der Ernährung konnten dabei durch einen praktischen Bewegungsteil einer Sportwissenschaftlerin ergänzt werden. In der Veranstaltung bekamen die Teilnehmenden die Möglichkeit sich gegenseitig auszutauschen. Mit viel Motivation wurden die vorgemachten Übungen durchgeführt.