

Hamburg, 17. April 2024

## „Gesunde Ernährung im Alter“ – die Gesamtdelegiertenkonferenz

Im Hamburg-Haus verfolgten am 10. April 2024 ca. 130 Seniorendelegierte, Mitglieder der Seniorenbeiräte und Gäste die Ausführungen der Fachleute zu den Ernährungsthemen. Es referierten Dr. Ulrike Dapp, Albertinen Haus, und Armin Valet von der Verbraucherzentrale. Beim Älterwerden lässt sich mit Bewegung und überlegter Nahrungsaufnahme Krankheiten vorbeugen. Über täglich benötigte Energie und lebensnotwendige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente informierte die Altersmedizinerin Dr. Dapp. Nahrungsergänzungsmittel sind zu allermeist verzichtbar und können sogar schaden, warnte Armin Valet.



*Links:* Karin Rogalski-Beeck, die LSB-Vorsitzende, begrüßte die Gäste und eröffnete die Veranstaltung.



*Oben:* Monika Püschl, Referatsleiterin Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitsberatung in der Sozialbehörde, sprach ein Grußwort.

*Unten:* Blick in den gut gefüllten Großen Saal im Hamburg-Haus Eimsbüttel. Am Rednerpult Dr. Ulrike Dapp. Die Delegiertenkonferenz wurde simultan gedolmetscht mit Verschriftlichung.





*Links:*

Dr. Ulrike Dapp bei ihrem Vortrag „Essen mit Genuss – Schwung für das Alter“. Es ist der Titel einer Broschüre mit vielen Tipps zur altersgerechten, ausgewogenen Ernährung, die in Kooperation von Behörde und der Forschungsabteilung des Albertinen Hauses entstand und Erkenntnisse aus der Langzeitstudie zum Älterwerden (LUCAS) aufgreift.

► *Die Broschüre kann bei dieser Meldung aufgerufen werden.* – Dr. Dapp wies auf die Bedeutung der richtigen Zusammensetzung der Nahrung hin. Unterschätzt würde oft der Eiweiß-Bedarf des Körpers. Das sind die Proteine, die für den Muskel- und Zellaufbau notwendig sind. Sie regte an, die Selbsttests in der Broschüre für sich durchzuführen.



*Links:*

Den zweiten Fachvortrag hielt Armin Valet von der Verbraucherzentrale HH, hier im Bild mit Monika Püschl, über Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln. Er verdeutlichte, dass diese Vitamine und Mineralstoffe keine Arzneimittel, sondern Lebensmittel seien. Sie müssen zwar angemeldet werden, es gibt aber keine Zulassungsprüfung wie bei Medikamenten. Wer sich gesund ernährt, benötigt keine Nahrungsergänzungsmittel, außer eventuell Vitamin D3. Bei Überdosierung der Mittel und bestimmten Kombinationen kann es zu schädlichen Folgen kommen.



Ober: Zwischen den beiden Fachvorträgen wurde die Besucherschaft in Bewegung gebracht. Der Gesundheitscoach Carsten Peckmann enterte die Bühne und animierte mit ganz unterschiedlichen Hand-, Arm und Körperbewegungen und kräftiger Stimme alle im Saal zum Mitmachen und Nachmachen der Lockerungsübungen, die vielen Muskelpartien zugutekamen. Gute Stimmung kam auf!

Nach zwei Stunden klang die Konferenz mit einem Imbiss bei Gesprächen aus. Das Schlussbild zeigt die Veranstalterinnen mit Beteiligten (v. li. n. re.): Moderatorin Sabine Illing (LSB), LSB-Vorsitzende Karin Rogalski-Beeck, Dr. Ulrike Dapp vom Albertinen Haus, Armin Valet von der Verbraucherzentrale, Monika Püschl von der Sozialbehörde, Karin Schulz-Torge von der LSB-Fachgruppe Gesundheit und Pflege, die die Delegiertenkonferenz organisiert hatte, und Gesundheitscoach Carsten Peckmann.

