

# Fit im Alter

Acht Senioren fanden sich zur ersten Veranstaltung des Vereins „Gesund in Brandenburg an der Havel e. V.“ im Gesundheitszentrum am Hauptbahnhof ein. Zum Thema „gesund essen im Alter“ referierte Veronika Wrobel, Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale Brandenburg. Leistungsfähig auch im Alter zu sein, ist sicherlich ein Wunsch eines jeden Senioren. Eine gesunde, abwechslungsreiche und den jeweiligen Bedürfnissen angepasste Ernährung kann nicht eine lebenslange Gesundheit garantieren. Dafür ist sie eine wesentliche Voraussetzung, den mit zuneh-

mendem Alter eintretenden physiologischen Veränderungen des Körpers gerecht zu werden. Vor Ort wurden gesunde Leckereien verkostet. Die Senioren mussten unter Beweis stellen, dass sie anhand des Geschmacks verschiedener Brot-, Käse- und Getränkesorten deren Qualitätsunterschiede erkennen. Das Fazit dieser Veranstaltung: Wer sich frühzeitig gesund ernährt, trägt dazu bei, unerwünschten Veränderungen des Gesundheitszustandes heraus zu zögern - im günstigsten Fall sogar zu vermeiden.

**Diana Tautz,  
Brandenburg**