

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 110 / 18. November 2022

## Herzgesunde Ernährung darf auch schmackhaft sein

„Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen“ – wie Goethe bereits zu sagen pflegte, kommt der Schönheit und Abwechslung auf dem Teller ein großer Stellenwert zu. Mahlzeiten sind vor allem für ältere Menschen ein wichtiger Anker im Tagesablauf. Es ist bekannt: Essen macht nicht nur die Seele zufrieden, das richtige Essen kann auch ernährungsbedingten Leiden vorbeugen. Dazu gehören unter anderem Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie Herzinfarkte und Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 oder Gicht. Selbst bei bereits aufgetretenen Beschwerden bietet eine ausgewogene, auf die Erkrankung abgestimmte Ernährung ein großes Potential zur Besserung der Symptome.

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. lädt am Mittwoch, den 30. November 2022 zwischen 14:00 und 16:00 Uhr alle interessierten Seniorinnen und Senioren aus dem Altmarkkreis Salzwedel zu einer Informationsveranstaltung in den Clubraum im Kunsthaus Salzwedel, Neuperverstr. 18 in 29410 Salzwedel ein.

Unter dem Motto „Genussvoll Essen für ein gesundes Herz im Alter“ gibt Ernährungsexpertin Dr. Alexandra Blaik zahlreiche Tipps und Rezepte für eine herzgesunde Ernährung im Alltag. Außerdem informiert die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt zum Thema „Einkaufsfalle Supermarkt“. Abgerundet wird die Veranstaltung mit schmackhaften Rezeptideen, die auch vor Ort von den Teilnehmenden gekostet werden können. Ebenfalls können sich Interessierte auf ein Ernährungsquiz freuen und erfahren, wie viel Bewegung nötig ist, um die Energie für ein Stück Kuchen zu verbrennen.

Bitte melden Sie sich vorab telefonisch unter 0391/ 28 86 83-0 zu der Veranstaltung an. Ihre Ansprechpartnerin ist Kristin Goedecke, Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt hat es sich zur Aufgabe gesetzt, Seniorinnen und Senioren über Ernährungsthemen zu informieren und lokale Ernährungsangebote zu stärken. Die Vernetzungsstelle wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.

Gefördert durch:



#moderndenken

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger  
Geschäftsführerin: Martina Kolbe  
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert. Die Ernährungsinitiative ist Teil von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung und dient der Umsetzung des Gesundheitsziels „Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung“ des Landes Sachsen-Anhalt.