

Genussvoll – Ausgewogen – Proteinreich Den Proteinbedarf im Alltag decken

Donnerstag, 4. Juni 2026 | 14.00 Uhr

Mehrzwecksaal Bächelacker, 8360 Eschlikon

Haben Sie bemerkt, dass Sie sich beim Gehen manchmal unsicher fühlen oder häufiger stolpern? Benötigen Sie beim Velofahren oder Wandern oder Spazieren häufiger Pausen? Dauert die Erholungszeit nach körperlichen Anstrengungen länger? Sind Sie öfters erkältet als früher? Dies sind mögliche Hinweise, dass Ihre tägliche Nährstoffzufuhr nicht mehr Ihren Bedürfnissen entspricht – insbesondere die Zufuhr von Proteinen nicht ausreichend ist. Der Bedarf an Nährstoffen und Energie verändert sich im Alter deutlich. Dieser Vortrag bietet Ihnen die Möglichkeit, Zusammenhänge zu verstehen und zu erfahren, weshalb eine proteinreiche Ernährung im Alter von Bedeutung ist. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie die persönliche Ernährung mit Proteinen optimieren können und erhalten praktische Tipps und Tricks für den Alltag, damit Sie das Gelernte zu Hause sofort umsetzen können.



Referat von
Andrea Schütz

«Eine ausgewogene Ernährung mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln ist ein wichtiger Baustein für eine langanhaltende Vitalität im Alter.»

FORUM 60+ jeden ersten Donnerstag im Monat

Das Forum 60+ ist aus der Umsetzung des Alterskonzeptes der Gemeinde Eschlikon entstanden, wird von dieser finanziell unterstützt und von Freiwilligen organisiert.

Vorschau:

Das Forum 60+ findet in den Monaten Juli und August nicht statt.

Nächstes Forum: **Donnerstag, 3. September 2026**

Wir wünschen schöne Sommerferien und bleiben Sie gesund.