

Einwohnergemeinde Allschwil - Dank richtiger Ernährung und Bewegung den Alterungsprozess positiv beeinflussen

## **Dank richtiger Ernährung und Bewegung den Alterungsprozess positiv beeinflussen**

03.03.2025

Über 100 Interessierte folgten der Einladung der Fachstelle Alter und Gesundheit ABS zum öffentlichen Vortrag «Körperliche und geistige Fitness bis ins höchste Alter – auch dank richtiger Ernährung». Das spannende Referat wurde von Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER, im Kronenmattsaal in Binningen gehalten.

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Ernährungsbedürfnisse des Körpers. Eine Reduktion der Energiezufuhr um 25 %, eine proteinreiche Ernährung sowie regelmässige Bewegung unterstützen den Erhalt der Muskelmasse und Mobilität im Alter.

Gemäss Prof. Kressig sind die Essgewohnheiten und körperliche Aktivität wichtige Einflussfaktoren, um den Alterungsprozess zu beeinflussen. Gestützt auf den neuesten Forschungsergebnissen ist der Alterungsprozess primär nicht genetisch, sondern vom individuellen Lebensstil bestimmt. Nebst einer erhöhten Proteinzufuhr, beeinflussen auch Vitamin D und Omega-3 die biologische Alterung positiv.

Die Zusammenfassung des Referates ist auf der Webseite der Fachstelle Alter und Gesundheit ABS aufgeschaltet unter

Fachstelle Alter und Gesundheit ABS

Binningerstrasse 95

4123 Allschwil

T 061 575 21 00

info@fag-abs.ch

<http://www.allschwil.ch/de/aktuelles/meldungen-news/Dank-richtiger-Ernaehrung-und-Bewegung-den-Alterungsprozess-positiv-beeinflussen.php>