



**STADT
ASCHAFFENBURG**



Mittwoch, 25.03.26, 18:00–19:30 Uhr - kostenfreier Online-Vortrag

**Pflege daheim: Grundlagen einer angepassten Ernährung im Alter
Mangelernährung vorbeugen – Tipps bei Demenz**

Inhalt des Vortrags:

- Bedeutung der Ernährung im Alter
- Physiologische Veränderungen: Nachlassender Geschmacks- und Durstsinn, träge Verdauung
- Nährstoffmangel vorbeugen: Eiweiß, Fette, kritische Vitamine & Mineralstoffe
- Selbstständiges Essen fördern: Unterstützungsmöglichkeiten für Senioren
- Speisenanreicherung: Tipps für gehaltvolle, schmackhafte Mahlzeiten
- Hilfsmittel bei Bewegungseinschränkung
- Besonderheiten im Essensalltag bei Demenz

Referentin: Annegret Hager, Diplom-Ökotrophologin und Ernährungstherapeutin, VerbraucherService Bayern, Würzburg

**Jetzt vormerken:
nächster Vortrag
am 16.06.26,
18:00-19:30 Uhr
“Ernährung im
Rollstuhl”**

**Anmeldung unter:
senioren@aschaffenburg.de**