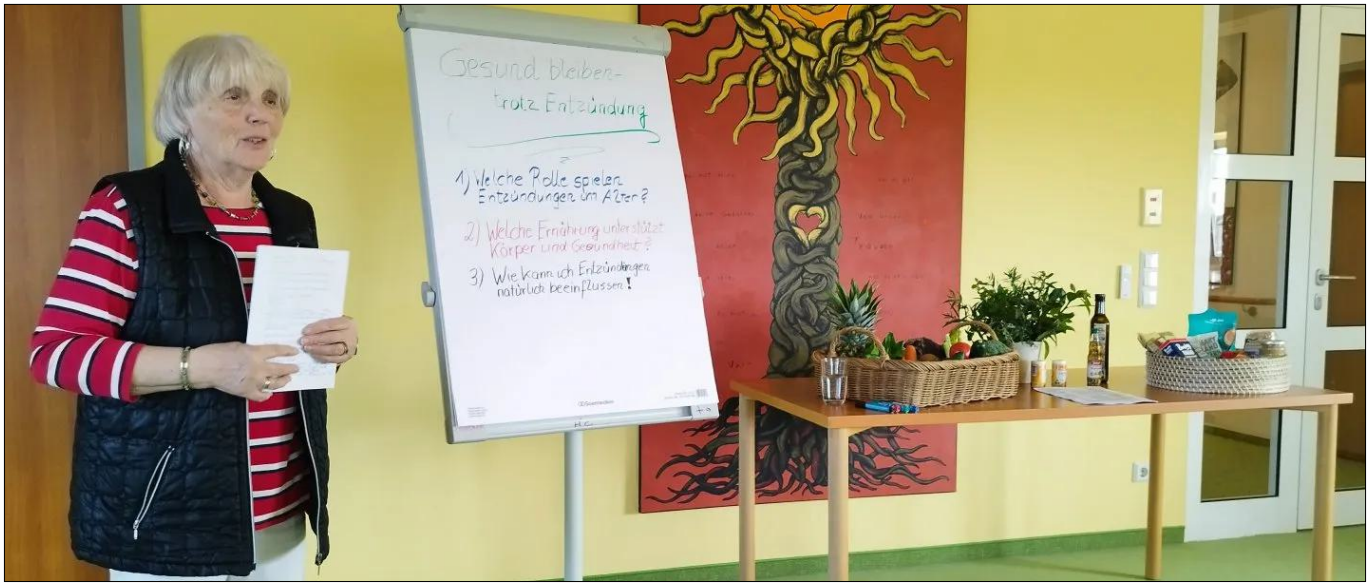
Gesund bleiben – trotz Entzündungen?

- Informationsveranstaltung gab wertvolle Impulse für Gesundheit und Ernährung im Alltag -

Was kann jeder selbst dafür tun, möglichst lange gesund und vital zu bleiben? Welche Rolle spielen Entzündungsprozesse im Körper – insbesondere im Alter? Und welchen Einfluss hat die tägliche Ernährung auf das eigene Wohlbefinden?

Diesen und weiteren Fragen widmete sich die Informationsveranstaltung „Gesund bleiben – trotz Entzündungen?“, zu der der Seniorenbeirat und der Nachbarschaftsverein Fuldatal am vorletzten Mittwoch im September 2026 eingeladen hatten. Dabei entwickelte sich ein interessanter und persönlicher Austausch. Die anwesenden Bürgerinnen und Bürger nutzten die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren, Fragen zu stellen und eigene Erfahrungen einzubringen.

Im Mittelpunkt standen drei zentrale Fragen, die sich wie ein roter Faden durch den Nachmittag zogen: Welche Rolle spielen Entzündungen im Alter? Welche Ernährung unterstützt Körper und Gesundheit? Und wie lassen sich Entzündungsprozesse auf natürliche Weise beeinflussen?



Als Referentin konnte die Hauswirtschaftsmeisterin und Vorsitzende des Seniorenbeirats, **Brigitte Ringeler-Leipholz**, gewonnen werden. Mit fundiertem Wissen, anschaulichen Beispielen und vielen praktischen Anregungen vermittelte sie die komplexen Zusammenhänge auf verständliche und alltagsnahe Weise.

Dabei wurde insbesondere deutlich, dass eine bewusste und ausgewogene

Ernährung kein kompliziertes Unterfangen sein muss. Mit einer abwechslungsreichen Auswahl an Lebensmitteln und einigen einfachen Veränderungen lässt sich die tägliche Ernährung gesundheitsbewusst gestalten – und das durchaus ohne großen zusätzlichen Aufwand oder hohe Kosten.

Neben den fachlichen Informationen blieb ausreichend Raum für persönliche Fragen und Gespräche. Gerade dieser direkte Austausch machte die Veranstaltung zu einer wertvollen Gelegenheit, individuelle Erfahrungen miteinander zu teilen und neue Anregungen für die eigene Lebensführung mitzunehmen.

Auch das **BeneVit Haus Sonnenhof** trug maßgeblich zum gelungenen Rahmen der Veranstaltung bei. Das Team erwies sich erneut als engagierter und aufmerksamer Gastgeber. Passend zum Thema wurden verschiedene schmackhafte und bekömmliche Speisen und Getränke angeboten. So konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einige der angesprochenen Aspekte einer bewussten Ernährung unmittelbar erleben und miteinander ins Gespräch kommen.

Am Ende stand vor allem eine Erkenntnis im Mittelpunkt: **Gesundheitsbewusste Ernährung muss weder kompliziert noch teuer sein. Oft sind es die kleinen, bewussten Entscheidungen im Alltag, die langfristig einen wichtigen Beitrag zum persönlichen Wohlbefinden leisten können.**

Der Seniorenbeirat und der Nachbarschaftsverein Fuldatal bedanken sich bei allen, die sich die Zeit für die Veranstaltung genommen und durch ihre Fragen und Beiträge zu einem anregenden Nachmittag beigetragen haben. Ein besonderer Dank gilt dem Team des BeneVit Hauses Sonnenhof für die freundliche Unterstützung und die gelungene Bewirtung sowie der gemeindlichen Seniorenarbeit.

Gesund bleiben – trotz Entzündungen?