Gesunde Ernährung im Alter - was tut mir gut?

Auf große Resonanz stieß die offene Informationsveranstaltung zum Thema „Gesunde Ernährung im Alter – was tut mir gut?“, zu der der Seniorenbeirat sowie der Nachbarschaftsverein Fuldatal Mitte März 2026 eingeladen hatten. Interessierte Bürgerinnen und Bürger, darunter auch Fuldatals Bürgermeister Tore Florin, nutzten die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und miteinander ins Gespräch zu kommen.



Referentin Brigitte Ringeler-Leipholz in Aktion

Den Schwerpunkt der Veranstaltung bildete das Thema „Fette“ als wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung. Die Referentin, Hauswirtschaftsmeisterin und Vorsitzende des Seniorenbeirats, Brigitte Ringeler-Leipholz, vermittelte den Anwesenden belastbares Wissen auf verständliche und praxisnahe Weise. Mit anschaulichen Beispielen, alltagstauglichen Tipps und konkreten Handlungsempfehlungen zeigte sie auf, wie eine bewusste Lebensmittelauswahl zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden beitragen kann.



Die Anwesenden hörten interessiert zu, worüber die Referentin informierte

Besonderes Augenmerk lag darauf, verbreitete Ernährungsmythen kritisch zu hinterfragen und durch fundierte Informationen zu ersetzen. Gleichzeitig bot die Veranstaltung ausreichend Raum für Fragen und persönliche Erfahrungen. Die gewonnenen Erkenntnisse und der rege Austausch unter den Teilnehmenden boten Gelegenheit, neue Impulse für den eigenen Alltag und die persönliche Lebensführung mitzunehmen.

Für einen gelungenen Rahmen sorgte erneut das Team des BeneVitHaus Sonnenhof, das sich in vorbildlicher Weise wieder als engagierter und aufmerksamer Gastgeber präsentierte. Passend zum Thema wurden verschiedene schmackhafte und bekömmliche Speisen sowie Getränke angeboten, die das Gehörte unmittelbar erlebbar machten und zum weiteren Austausch einluden.

Da das Thema Ernährung vielfältig und komplex ist, soll die Reihe mit wechselnden Schwerpunkten fortgesetzt werden. Die nächste Veranstaltung ist voraussichtlich für September geplant.

Darüber hinaus wird zuvor und bei Interesse auch die Messe für Senioren und Familie am 18. und 19. April im FuldaTalerForum eine weitere Gelegenheit bieten, sich zu informieren und miteinander ins Gespräch zu kommen.