

# Projekt

## Gesunde Ernährung (im Alter)



Eduard Kuntz und Wolfgang Rochna

### **Projekt-Idee:**

Bei den Recherchen zur Erstellung des Arnberger Senioren-Wegweisers (ein *seniorTrainerin*-Projekt) wurden die Beiträge stets mit Blick auf die Gesundheitsprävention hinterfragt. Nach Fertigstellung wurde auf Anregung aus Medizinerkreisen verstärkt über "Gesunde Ernährung" als Grundlage für die Gesundheitsprävention diskutiert und Beiträge dazu zur Veröffentlichung empfohlen

### **Projekt-Gedanke:**

Es ist bekannt, dass z.B. Übergewicht nicht nur eine Untugend des Alters ist und in den Medien starke Beachtung findet, sondern sehr viele Mitmenschen betrifft. Eine stetige Information in den Medien soll dazu beitragen, sich der Gefahr des zu frühen Verschleißes seines Körpers bewusst zu werden

### **Projekt-Ziel:**

Den Mitmenschen die Wirkung von Übergewicht auf die Gesundheit verständlich machen. Hinweise zur gesunden Ernährung geben, um mit Hilfe dieser Beiträge oder mit professioneller den schädigenden Einfluss zu verringern

### **Neuheit:**

Ein möglichst komplettes und fachlich anspruchsvolles Informationspaket mit Beispielen anzubieten, die für Jedermann umsetzbar sind

### **Initiatoren:**

eigeninitiativ

### **Zielgruppe:**

Generationsübergreifend,

Schwerpunkt: Eltern, Lehrkräfte, Ärzte und Gesundheitsberater

### **Umsetzungsstrategie:**

Es sollen Beiträge von kompetenten Personen zu diesem Hauptthema zusammengetragen oder verfasst werden die in der Presse erscheinen. Kurze und verständliche Erklärungen sollen die Folgen von Übergewicht verdeutlichen und zu Maßnahmen anregen

### **Rahmenbedingungen:**

Die Seniorensseite in der Presse kann so gestaltet werden, dass die Leser informiert werden. Darüber hinaus sind Veröffentlichungen im Internet unter [www.efideutschland.de](http://www.efideutschland.de) vorgesehen

### **Finanzierung:**

Da es sich weitestgehend um freiwillige und ehrenamtliche Arbeit handelt, werden keine Kosten entstehen erwartet

### **Projekt-Zeit:**

unbefristet