

Vitamine und Nahrungsmittel unter die Lupe genommen

Pressemitteilung (pm)

8. Mai 2024



Wie schafft man es, fit und gesund älter zu werden? Worauf kommt es in der zweiten Lebenshälfte wirklich an? Unter diesem Motto lud die Seniorenbeauftragte der Gemeinde Zimmern, Anja Schaber, in der Vortragsreihe „Café FAZZ 50 plus und Interessierte“ zu einem Vortrag ein.

Zimmern. Barbara Rustler aus Zimmern, Diplom-Oecotrophologin und erfahrene Ernährungstherapeutin hatte einen bunten Strauß an Informationen rund um Gesundheit und Ernährung dabei. Mit vielen alltagstauglichen Tipps für den Speiseplan und wichtigen Neuigkeiten zu Vitaminen informierte sie die gebannt zuhörenden Gäste. Auch Vitaminpräparate wurden unter die Lupe genommen. Gerade Kombipräparate beinhalten so manche Vitamine, die in ausreichender Menge bereits in Lebensmitteln enthalten sind und ein Zuviel davon auch schaden kann.

Rustler betonte in ihrem lehrreichen Vortrag zudem, dass vor allem Gemüse ein wichtiger Bestandteil des täglichen Speiseplanes ist, da es fast alles enthält, was der Körper an Vitaminen und Mineralstoffen benötigt. Im Anschluss an den Vortrag hatten die zahlreichen Gäste noch die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen und so mancher schrieb für sich fleißig die vielfältigen Informationen mit.