Donnerstag
6. September 2007

Freie Presse

CHEMNITZER ZEITUNG

Chemnitzer holen sich Ernährungstipps

Eva Findeisen-Krause (r.) hat gestern im Gesundheitsamt älteren Chemnitzern Tipps für die Ernährung gegeben. Unter dem Titel „Fit im Alter – gesund essen mit 60 plus" erklärte die Ernährungsberaterin, wie die Nahrung im höheren Lebensalter zusammengesetzt sein sollte und was die Lebensmittel-Kennzeichnungen bedeuten. Kritisch nahm sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, wie diverser Vitaminpillen, unter die Lupe. Die Teilnehmer, unter ihnen Sieglinde Thieme sowie Rolf und Almut Fehrmann (v. L), kosteten Säfte und pflanzliche Speisen. Anlass für das Seminar war eine Befragung von Senioren, in der Defizite bei der Ernährung festgestellt worden waren. –Foto: A. Trukka