

## ANMELDUNG

**NUR NOCH ONLINE unter:  
[www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de)**



## ANMELDESCHLUSS

21. Oktober 2019

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Mit Erhalt der Anmeldebestätigung / Rechnung ist Ihre Anmeldung vollständig und verbindlich.

**Eine Anmeldung vor Ort kann nicht garantiert werden!**

## ORGANISATION

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen  
Hildesheimer Str. 24  
30169 Hannover  
Tel.: 0511/544 1038-0  
E-Mail: [info@dge-niedersachsen.de](mailto:info@dge-niedersachsen.de)  
Internet: [www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de)

## TAGUNGSGEBÜHR

60 Euro

Die Veranstaltung wird mit 4 Fortbildungspunkten von der Ärztekammer Niedersachsen und mit 3 Fortbildungspunkten für die kontinuierliche Fortbildung von Zertifikatsinhabern der DGE, des VDD und des VDOE anerkannt.

Die Teilnahme an der Veranstaltung wird vom LSB Niedersachsen mit 3 Lerneinheiten (LE) für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen Übungsleiter-C Breitensport und Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“ anerkannt.



Gefördert durch:  
Niedersächsisches Ministerium für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

## 23. Niedersächsisches Ernährungsforum

Aktuelles aus Ernährungsmedizin und Beratungspraxis

# FIT IM ALTER 4.0

## ERNÄHRUNG - BEWEGUNG - IMMUNSYSTEM



**6. November 2019**

**14.00 - 18.00 Uhr**

Akademie des Sports

Toto-Lotto-Saal

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10

30169 Hannover



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.  
Sektion Niedersachsen



im LandesSportBund Niedersachsen e. V.



## Fit im Alter 4.0

### ERNÄHRUNG - BEWEGUNG - IMMUNSYSTEM

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels gewinnen die Themen „Ernährung, Gesundheit, geistige sowie körperliche Fitness für ältere Menschen“ zunehmend an Bedeutung. Ziel ist es, die Lebensjahre in einer möglichst hohen Lebensqualität weiterhin zu verbringen.

Die Sektion Niedersachsen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), die Ärztekammer Niedersachsen als auch die Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen beleuchten im Rahmen des 23. Ernährungsforums deshalb folgende Fragestellungen:

- Welche Rolle spielen das Immunsystem, die Ernährung und die Bewegung für die Gesundheit im Alter?
- Was sind stille Entzündungen und welche Bedeutung haben sie im Alterungsprozess?
- Welche sportlich aktiven Angebote gibt es in Niedersachsens Kommunen, um gesund zu bleiben?
- Welche klinischen Aspekte der Ernährung von Senioren müssen beachtet werden?
- Wie kann eine gesunde, genussvolle Verpflegung in der Senioreneinrichtung aussehen, die alle Dimensionen berücksichtigt?

Herzlich eingeladen sind: Ernährungsfachkräfte, Ärzt\*innen, Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Pflegesektor, dem Seniorenbereich, aus Sportvereinen und -verbänden, dem Bildungsbereich als auch Interessierte, Multiplikatoren, Senior\*innen und Angehörige.

Ab 13.30 Uhr **ANMELDUNG**

Begrüßungsgetränke und Milchbar

#### MODERATION

**Hermann Grams**

beraten, begleiten, bewegen

14.00 - 14.30 Uhr **GRUSSWORTE**

**Dr. Hendrik Langen**

Leiter der Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

**Carola Sandkühler**

Niedersächsisches Ministerium für

Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Referat 206.2

#### Grußworte der Ärztekammer Niedersachsen

**Dr. med. Wolfgang Lensing**, Ärztekammer Niedersachsen, Vorstandsmitglied

14.30 - 15.15 Uhr

#### Immunregulatorische Effekte körperlicher Aktivität im Alter

**Prof. Dr. Karsten Krüger**, Institut für Sportwissenschaft, Arbeitsbereich Sport und Gesundheit, Leibniz Universität Hannover

15.15 - 16.00 Uhr

#### Impulse für mehr Bewegung in Niedersachsen: Chancen der Kooperationen von Sportvereinen und Seniorenvertretungen in Kommunen

**Nina Panitz**, LandesSportBund Niedersachsen e.V., Team Sportentwicklung

16.00 - 16.45 Uhr **PAUSE mit Bewegung**

16.45 - 17.30 Uhr

#### Klinische Aspekte der Ernährung von Senioren

**Prof. Dr. med. Rainer Wirth**, Lehrstuhl für Altersmedizin, Ruhr-Universität Bochum

17.30 Uhr - 18.00 Uhr

#### Gemeinschaftsverpflegung weiter denken: Denn Essen hat viele Dimensionen

**Dipl. oec. troph. Ricarda Holtorf und Oecotrophologin (M.Sc.) Theresa Stachelscheid**, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), IN FORM-Projekt „Fit im Alter – Gesund essen. besser leben“, Bonn