



GEHÖRLOSEN VEREIN
DONAUTAL-HEUBERG
TUTTLINGEN 1918 E.V.

www.gv-tuttlingen.de



Mitglied im Landesverband der Gehörlosen Baden-Württemberg e.V.

Vortrag von Gertrud Wessel: Gesunde Ernährung und fit bleiben im Alter

Beim Seniorentreff des GV TUT am 11. März 2026 war der Tagesplan ein Vortrag über „Gesunde Ernährung und fit bleiben im Alter“. Erfreulicherweise sind 36 interessierte Senioren erschienen, entsprechend voll war es auch im Saal. Als erstes nach der Begrüßung aller Anwesenden von der 1. Seniorenleiterin Simone Großer gab es wie üblich Kaffee und Kuchen, sowie Butterbrezeln. Danach erklärte Simone ausführlich unsere nächsten Termine, welche wir wie gehabt vormerken sollen.

Dann war der mit Spannung erwartende Vortrag von der Gesundheits- und Präventionsberaterin Gerti Wessel aus Bayern – sie wurde herzlich begrüßt – an der Reihe. Gerti Wessel stellte sich zuerst vor und erwähnte, sie ist gerne zu uns nach TUT gekommen. Per PowerPoint ging es dann los mit der Info gesunden Ernährung und wie man fit bleiben kann im Alter. Sie betonte eine gesunde Ernährung ist für alle immer wichtig, nicht zu vergessen dabei ist auch viel Bewegung. Allerdings soll man das Leben jedoch auch primär genießen und nicht ernsthaft auf vieles verzichten, was man gerne essen mag. Wichtig ist definitiv, dass man die Nährstoffe, die Kohlenhydrate und auch das Eiweiß aufnimmt. Was alles die Nährstoffe beinhalten, für was sie gut und wichtig sind, erklärte uns Gerti Wessel sachkundig. Die meisten von uns wussten nicht, dass es 2 unterschiedliche Nährstoffe gibt. Gerti Wessel informierte, es gibt die „Energiefördernde Nährstoffe“ (Eiweiß (Proteine)), Kohlenhydrate, Fett, Alkohol (klar nicht übermäßig) und die „Essentielle Nährstoffe“ (Vitamine, Mineralstoffe, Wasser, Ballaststoffe, Fettsäuren=Omega 3). Für was die verschiedenen Vitamine alle gut geeignet sind oder nicht, wurde uns ebenso fachmännisch erklärt.

Vor der Pause bat Gerti Wessel uns alle aufzustehen, um einige Gymnastikübungen zu machen. Diese Bitte kam gut an und alle haben mit Begeisterung mitgemacht. Anschließend ging der Vortrag weiter, diesmal mehr mit dem Thema: „Bewegung im Alter“. Uns wurde gesagt, egal wie alt man ist, ob jung oder alt, die Bewegung tut jedem gut und sorgt dafür, dass die Gelenke und Muskeln beweglich bleiben. Jeder soll täglich etwas Sport mit verschiedenen Übungen machen, da reichen 10 Minuten pro Tag gut aus. Besser ist jedoch, man macht die Bewegungen länger, z.B. Spaziergehen im entsprechenden Tempo, so wie es jeder kann, die Treppen nehmen anstatt des Aufzuges, viel zu Fuß erledigen (nicht bequem mit dem Auto) und vieles mehr.

Gerti Wessel erzählte uns auch die Wirkungen des Mikronährstoffkonzentrat LAVITA. Das ist gut zu empfehlen, wenn man das Gefühl hat, man ist müde, es fehlt die Power, auch die Kraft und Ausdauer. Da soll man täglich ein Glas Wasser mit einem Esslöffel LAVITA trinken. Allerdings spürt man da die Wirkung nicht von heute auf morgen, sondern man soll es mehrere Monate täglich einnehmen. Leider ist LAVITA nicht billig, aber es wirkt spürbar. Weiteres über den Verzehr von verschiedenem Obst und Gemüse, auch Fleisch und Wurst, sowie Alkohol erwähnte Gerti Wessel genau im Einzelnen.



GEHÖRLOSENVEREIN
DONAUTAL-HEUBERG
TUTTLINGEN 1918 E.V.

www.gv-tuttlingen.de



Mitglied im Landesverband der Gehörlosen Baden-Württemberg e.V.

Am Schluss stellten einigen Anwesenden diverse Fragen. Die passenden Antworten bekamen wir sachlich und sehr verständlich erklärt.

Rundum gesagt. Es war für uns alle ein hoch interessanter Fachvortrag, welche wir mit voller Begeisterung aufgenommen haben. Unseren intensiven und freudigen Applaus am Schluss hat Gerti Wessel verdient. Simone Großer überreichte ihr danach als herzlichen Dank ein kleines Geschenk.

Geschrieben: Maria und Gerhard Heinzle

