



**Katrin Framke**

Bezirksstadträtin für Familie,  
Jugend, Gesundheit und  
Bürgerdienste

Bezirksamt Lichtenberg



**Familiengerechter Bezirk  
Lichtenberg von Berlin**

Zertifikat bis 06/2018



**Prof. Dr. med. Hans-Peter Thomas**

Chefarzt Geriatrie  
KEH Berlin

# Leben & gesund alt werden in Lichtenberg

## Ernährung im Alter

Mittwoch, 27. September 2017 | 15.00 - 17.30 Uhr  
Seniorenzentrum Lichtenberg „Prof. Dr. Kurt Winter“  
Josef-Orlopp-Str. 13 | 10367 Berlin



**Dr. med. Eric Hilf**

Chefarzt Geriatrie  
Sana Klinikum Lichtenberg

### Ansprechpartnerin

#### Dr. Sandra Born

Bezirksamt Lichtenberg von Berlin  
OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination  
des öffentlichen Gesundheitsdienstes  
Möllendorffstraße 6 | 10367 Berlin  
Tel. 030 /90296-4511  
Mail. [sandra.born@lichtenberg.berlin.de](mailto:sandra.born@lichtenberg.berlin.de)

### Veranstalter

Bezirksamt Lichtenberg in Kooperation mit dem Sana Klinikum  
Lichtenberg und dem Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

Foto: Rawpixel/Shutterstock.com



Essen und Trinken sind zu jedem Zeitpunkt und in jedem Alter wichtig. Mit unserer Nahrung beeinflussen wir unseren Körper, denn unsere Lebensmittel liefern uns Energie, um den Alltag zu meistern. Gerade deshalb zählt das Thema „Gesunde Ernährung“, besonders im Alter, zu den elementaren Bausteinen für ein gesundes und erfülltes Leben.

In Deutschland sind einer Schätzung zufolge ca. 1,6 Millionen der über 60-Jährigen Menschen chronisch mangelernährt. Die Folgen sind vielfältig: Schwächung des Immunsystems, Kreislauf- oder Muskelschwäche, ein erhöhtes Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Woran eine Mangelernährung frühzeitig erkannt werden kann, woher man die „guten“ Eiweiße bekommt und wie eine ausgewogene Ernährung für Menschen mit Demenz gelingen kann, sind Fragen, die wir auf dieser Veranstaltung beantworten möchten.

Grundvoraussetzung für eine ausgewogene Ernährung sind gesunde und gepflegte Zähne. Deshalb spielt auch der Erhalt des Kauapparates im Alter eine wichtige Rolle. Wenn Zähne oder Zahnprothesen Schmerzen verursachen, macht das Essen keine Freude. Auch wenn ältere Menschen die eigenen Zähne meistens mit zunehmenden Alter verlieren, so dürfen sie nicht verlernen richtig zu essen und sich gesund zu ernähren.

Nur wer sich gesund und ausgewogen ernährt und den besonderen Ansprüchen von Zähnen und Kiefer im Alter gerecht wird, leistet einen aktiven Beitrag zum eigenen Wohlbefinden und kann negative Alterungsvorgänge hinauszögern. Das Bezirksamt Lichtenberg möchte in Kooperation mit den beiden Lichtenberger Krankenhäusern einen aktiven Beitrag leisten und mit Ihnen die neuesten Erkenntnisse zum Thema „Ernährung im Alter“ teilen und diskutieren.

Weitere mögliche Fragestellungen können sein:



- Welchen Stellenwert haben gesunde Ernährung und gesunde Zähne im Alter?
- Wie gut oder schlecht ist die Verpflegung in Pflegeeinrichtungen und wie kann sie verbessert werden?
- Welchen Einfluss haben bestimmte Krankheitsbilder auf unsere Ernährung?
- Wie sieht die zahnmedizinische Versorgung in Pflegeheimen aus?

## MODERATION

Dr. Sandra Born, Leiterin QPK, Bezirksamt Lichtenberg

## PROGRAMM

- 15.00 – 15.05 Uhr **Begrüßung**  
Katrin Framke  
Bezirksstadträtin für Familie, Jugend,  
Gesundheit und Bürgerdienste
- 15.05 – 15.10 Uhr **Vorstellung des Seniorenzentrums**  
Benita Banditt  
Seniorenzentrum Lichtenberg „Prof. Dr. Kurt Winter“
- 15.10 – 15.30 Uhr **Essen macht Spaß!**  
Dr. med. Eric Hilf  
Sana Klinikum Lichtenberg
- 15.30 – 15.50 Uhr **Ernährung mit (Ge-) Biss**  
Dr. Helmut Kesler  
Zahnärztekammer Berlin
- 15.50 – 16.05 Uhr **Allgemeine Diskussion**
- 16.05 — 16.40 Uhr **Pause** mit Imbiss
- 16.40 – 16.55 Uhr **„Aber du musst was essen“ – wenn Menschen das Essen vergessen**  
Jennifer Hitzek | Bezirkliche Leitstelle  
Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg
- 16.55 – 17.10 Uhr **Frisch & knackig durchs Leben**  
Karen Saß  
AOK Nordost — Die Gesundheitskasse
- 17.10 – 17.25 Uhr **Abschlussdiskussion**
- 17.25 – 17.30 Uhr **Resümee und Ausblick**  
Katrin Framke  
Bezirksstadträtin für Familie, Jugend,  
Gesundheit und Bürgerdienste