

**VORTRAG: ACTIVE AGING - Gesund und aktiv altern**

Wien (OTS) - Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze lädt herzlich zum Vortrag „Active Aging. Gesund und aktiv altern“ von Mariella Schmid, MSc, gemeinsam mit Lisa Großgasteiger, BBS, am Donnerstag, 17. Mai 2018, um 18:30 Uhr in der Goldenes Kreuz Privatklinik, Lazarettgasse 16-18, 1090 Wien

Die Teilnahme ist frei, um Anmeldung wird gebeten: 01/ 996 80 92 bzw. direkt über die Website [www.oeggk.at] (<http://www.oeggk.at/>)

Zwtl.: Gesund und aktiv alt werden

Menschen werden immer älter, doch die meisten wünschen sich nicht, so alt wie möglich zu werden, sondern so gesund wie möglich zu altern und auch im hohen Alter eine hohe Lebensqualität zu genießen.

„Ziel ist es, möglichst lange mobil, geistig aktiv und leistungsfähig sowie weitgehend frei von Schmerzen zu bleiben. Dies sind die Voraussetzungen, um unabhängig zu bleiben und soziale Kontakte pflegen zu können. Active Aging bedeutet Selbstständigkeit und Lebensfreude.“, erklärt Mariella Schmid, MSc, Ernährungsberaterin und Inhaberin von Mission Nutrition.

Damit dies gelingt, sind ein individuelles Bewegungsprogramm und eine auf den persönlichen Nährstoffbedarf abgestimmte Ernährungsweise wesentlich. Einfache Maßnahmen helfen, dem Muskelabbau und Nährstoffdefiziten vorzubeugen und häufige Erkrankungen wie Diabetes zu vermeiden. Ebenso sind die richtige Ernährung und gezielte Bewegungsübungen wichtige Faktoren zur Sturzprophylaxe.

Welchen Nährstoffen im Alter besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte und wie man motorische Fähigkeiten wie Kondition, Kraft, Gleichgewicht und Reaktionsgeschwindigkeit möglichst lange erhält, erfahren Sie von Mariella Schmid im Vortrag am 17. Mai! Gastvortragende Lisa Großgasteiger, Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin im Hanusch Krankenhaus, wird außerdem erklären, mit welchen Lebensstilmaßnahmen man dem (Alters-) Diabetes vorbeugen bzw. therapieren kann und welche Nährstoffe man dabei besonders beachten sollte.

~

VORTRAG: ACTIVE AGING - Gesund und aktiv altern

Die Teilnahme ist frei, um Anmeldung wird gebeten:  
01/ 996 80 92 bzw. direkt über die Website [www.oeggk.at](http://www.oeggk.at)

Datum: 17.5.2018, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Privatklinik Goldenes Kreuz  
Lazarettgasse 16-18, 1090 Wien  
Url: <http://www.oeggk.at>

~

~

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze  
Mag. Miriam Eder, MA  
PR & Kommunikation  
01/ 996 80 92 - 40  
[eder@oeggk.at](mailto:eder@oeggk.at)  
[www.oeggk.at](http://www.oeggk.at)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/17523/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0014 2018-05-02/08:55

020855 Mai 18

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20180502\\_OTS0014](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20180502_OTS0014)