

gesundesdorf lädt herzlichst zum Vortrag

G'sund essen

mit mediterraner Kost das Demenzrisiko senken
mit Diätologin Birgit Brunner

Am 23. April 2026, 18:30 Uhr, 18er Haus in Tschurndorf

Wussten sie, dass unsere Ernährung einen großen Einfluss darauf haben kann, wie fit unser Gehirn im Alter bleibt? Bei unserem nächsten Vortrag dreht sich alles rund ums Thema Ernährung und Demenz – mit spannenden Einblicken, die sie so vielleicht noch nicht kannten:

- Wie können wir Demenz durch bewusste Ernährung vorbeugen
- Welche Rolle spielen Zucker und Schlaf für unsere Gehirngesundheit?
- Was hilft, wenn Demenz bereits da ist – Stichwort Mangelernährung?

Das Beste? Es geht nicht um strikte Verbote – sondern um genussvolle, alltagstaugliche Ernährung mit ein paar klugen Anpassungen.



Wir bitten um **Anmeldung** bei der Gemeinde
post@weppersdorf.bgld.gv.at, Tel.: +43 (0)2618 2281
Mo-Fr, 8-12 Uhr