

Muskelkraft stärken - Pflegealltag entlasten: Sarkopenie durch gezielte Ernährung vorbeugen

**Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der
Woche der pflegenden Angehörigen 2026**

Wann? Mi. 16.09.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Wo? online, via Zoom



© AdobeStock | deagreet

Sarkopenie, der Verlust von Muskelmasse, -kraft und -funktion, entwickelt sich häufig schleichend. Für die Pflegesituation bedeutet dies eine große Herausforderung, die den Alltag erheblich beeinträchtigt. Für die Pflegebedürftigen resultiert z. B. eine große Unsicherheit in täglichen Bewegungsabläufen, verbunden mit einem erhöhten Sturzrisiko und eine steigende psychische Belastung aufgrund eines stetig zunehmenden Verlustes an Selbstständigkeit. Auch für die pflegenden Angehörigen steigt die körperliche und psychische Belastung entsprechend an.

Der kurze Input der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein:

- zeigt auf, woran Sie erste Anzeichen von Sarkopenie erkennen können
- verdeutlicht, welche wichtige Rolle eine bedarfsgerechte Ernährung, insbesondere eine ausreichende Proteinversorgung, spielt
- gibt praktische Anregungen, wie Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen die Freude am Essen erhalten und damit verbunden eine ausreichende Nährstoffversorgung gewährleisten



Jetzt hier anmelden:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Schleswig-Holstein
Ministerium für Landwirtschaft,
ländliche Räume, Europa
und Verbraucherschutz

In Kooperation mit:



UK Nord
Unfallkasse Nord