

14. Ernährungsmedizinisches Forum **„Hurra – wir werden älter!“** **Relevanz von Ernährung und Bewegung in der Altersmedizin**

Programm

- 15.00 Uhr Begrüßung
Dr. med. Heidrun Gitter, Ärztekammer Bremen
Prof. Dr. med. Hajo Zeeb; Leibniz-Institut für
Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS
- 15.15 Uhr Aktive Gesundheitsförderung im Alter: Wohlbefinden und
funktionale Kompetenz erhalten - ganzheitliche Interventionen der
Hamburger Longitudinalen Urbanen Cohorten-Alters-Studie
(LUCAS)
Referentin: Dr. rer. nat. Ulrike Dapp
Albertinen-Haus, Zentrum für Geriatrie und Gerontologie
Wissenschaftliche Einrichtung an der Universität Hamburg
- 16.00 Uhr Sarkopenie und Frailty: Gebrechlichkeit durch optimierte Ernährung
verhindern - Praxisbeispiele aus der Bremer Heimstiftung
Referentin: Christin Schomakers,
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Bremer Dienstleistungs-Service GmbH der Bremer Heimstiftung
- 16.45 Uhr Pause
- 17.15 Uhr Fit bis ins hohe Alter – Bewegung ist die beste Medizin
Referent: PD Dr. rer. medic. Mirko Brandes
Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS
- Ca. 17.45 Uhr Diskussion und Verabschiedung; Ende ca. 18.00 Uhr

Moderation:

Dr. med. Susanne Hepe, Ärztekammer Bremen
Helga Strube Ernährungsmedizinische Beraterin / DGE, Leibniz-Institut für
Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS