



**Sonntagsvorlesung der Charité**  
unter wissenschaftlicher Leitung von Prof. Manfred Diétel

Prof. Herbert Lochs

# Anti-Aging durch richtige Ernährung

Sonntag, 15. März 2009, um 11 Uhr

Charité Campus Mitte | Luisenstr. 64 | 10117 Berlin  
Großer Hörsaal im Bettenhochhaus  
[www.charite.de](http://www.charite.de)

Der Eintritt ist frei.  
Öffentliche Veranstaltung für Patientinnen,  
Patienten und alle Interessierten.

# Anti-Aging durch richtige Ernährung

Wer sich falsch ernährt, wird schneller alt. Um das zu verhindern, ist es notwendig, mit zunehmendem Alter auch liebgegewonnene Ernährungsgewohnheiten abzulegen. Die Gründe sind vielfältig:

Mit dem Alter sinkt der Energiebedarf. Das führt dazu, dass man bei gleich bleibendem Essverhalten plötzlich zunimmt. Jetzt jedoch einfach weniger zu essen, wäre erstens schwierig und zweitens falsch. Die Zusammensetzung der Nahrung muss geändert werden, denn nur der Energiebedarf sinkt. Der Bedarf an Mikronährstoffen, wie Vitaminen, Kalzium oder Eisen bleibt jedoch gleich oder steigt sogar an.

Wie muss ich meine Ernährung im Alter umstellen? Welche Faktoren spielen dabei eine Rolle? Gibt es spezielle Menüvorschläge für ältere Menschen? Prof. Herbert Lochs von der Medizinischen Klinik mit dem Schwerpunkt Gastroenterologie, Hepatologie, Endokrinologie der Charité - Universitätsmedizin Berlin geht in seiner Sonntagsvorlesung diesen Fragen auf den Grund.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit zur Diskussion.

---

## Der nächste Termin

**21. Juni 2009** Prof. Achim Schneider und  
Prof. Ulrich Bick  
**Kampf gegen Brustkrebs**

Mit freundlicher Unterstützung von

