

# Gut essen & trinken

Mit Genuss gesund bleiben – wie Ihre Ernährung Typ-2-Diabetes vorbeugen kann

„Drei Rosen“-Club  
der Volkssolidarität,  
Bahnhofstraße 42, Themar


Donnerstag  
23. April 2026  
14 Uhr

Welche Ernährungsgewohnheiten  
schützen nachweislich?  
Wie können Sie diese  
alltagstauglich umsetzen?

Auf Basis der Empfehlungen der  
Deutschen Gesellschaft für  
Ernährung zeigen wir Ihnen in  
diesem Vortrag mit Gespräch,  
welche Lebensmittel im höheren  
Lebensalter zu bevorzugen sind,  
und welche besser seltener auf  
den Teller kommen.



Bitte anmelden:

 (0 36 85) 40 56 12

 [kathrin.linnig@twspd.de](mailto:kathrin.linnig@twspd.de)