



GEHÖRLOSENVEREIN  
DONAUTAL-HEUBERG  
TUTTLINGEN 1918 E.V.

[www.gv-tuttlingen.de](http://www.gv-tuttlingen.de)



Mitglied im Landesverband der Gehörlosen Baden-Württemberg e.V.

### **Bericht zu Infoabend „Gesund durch den Alltag“ am 22.03.2024**

Am 22.03.2024 fand im Evangelischen Gemeindehaus der Infoabend zum Thema „Gesund durch den Alltag“ statt. Das Thema wurde von Fabienne Forgács, B.A. Ernährungsberaterin präsentiert. Los ging es mit einer gemeinsamen Vesper für die 45 Zuschauer um 18:30. Es gab verschiedene belegte Brote, Brötchen, Butterbrezel und Getränke.

Um 19 Uhr begrüßte die 1. Vorsitzende Simone Großer Frau Forgács und die Gebärdendolmetscherin Sabine Schemel herzlich. Danach begann Frau Forgács den Vortrag mit der Frage an die Zuhörer: „Welche Ernährungsformen kennt ihr?“ Als meistgenannte Antwort kam „Die Ernährungspyramide“ oder „der Ernährungskreis“. Frau Forgács erklärte, dass dies grundsätzlich richtig sei, aber dennoch es von jedem einzeln abhänge, was die richtige Ernährung sei. Sie sagte, man solle auf seinen Körper hören, er würde sagen, was gut sei und was nicht. Natürlich müsse auch auf Allergien und Unverträglichkeiten geachtet werden.

Sie stellte den Teilnehmern den täglichen Bedarf vor und erklärte, worauf man beim Essen, Kochen und Braten achten sollte. Danach erklärte Sie, wie wichtig Bewegung und z. B. gezieltes Muskel- und Krafttraining sei. Dieses Training fördere die Ausdauer, die Beweglichkeit und beuge Erkrankungen aufgrund von Übergewicht vor. Sie gab den Zuhörern Tipps für den Alltag: Zwei Gläser warmes Wasser morgens nach dem Aufstehen vor dem Frühstück helfen zum Beispiel die Verdauung anzukurbeln und fördern die Verbrennung von Eiweiß. Gefrorenes Gemüse sei ab und zu auch ok, und manchmal sogar besser als frisches. Auch sei Butterschmalz besser als Öl zum Braten in der Pfanne. Walnussöl sollte im Kühlschrank gelagert werden.

Am Ende des Vortrags hatten die Zuhörer noch die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Der insgesamt interessante und lehrreiche Vortrag begeisterte alle Teilnehmenden.

Am Ende bedankte sich Simone Großer bei Frau Forgács im Namen aller und überreichte ihr und der Dolmetscherin je einen Blumenstrauß.

Geschrieben von Bea Geiger

