

Referat: Muskelmasse erhalten mit Ernährung und Bewegung

27. August 2026, 15:00 bis 17:00 Uhr

In einem kostenlosen Referat zeigt Patrik Jauch, Ernährungsberater, wie sich der Verlust an Muskelmasse im Alter durch gezielte Ernährung und Bewegung deutlich reduzieren lässt.

Mit zunehmendem Alter verlieren wir bis zu einem Drittel unserer Muskelmasse. Das hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht, sondern beeinträchtigt auch viele weitere wichtige Funktionen im Körper. Umso entscheidender ist es, sie zu erhalten.

In seinem Vortrag zeigt der Ernährungsberater Patrik Jauch (mit eigener Praxis in Altdorf), wie sich der Verlust an Muskelmasse durch gezielte Ernährung und Bewegung deutlich reduzieren lässt. Anhand praktischer Beispiele erfahren die Teilnehmenden, wie sich dies einfach in den Alltag integrieren lässt.

Im Anschluss lädt ein Apéro mit proteinreichen Häppchen zum Austausch und einem gemütlichen Ausklang ein.

Das Referat ist kostenlos. Anmeldung bis am 20. August erforderlich unter Tel. 041 870 42 12 oder per Mail an kurse@ur.prosenectute.ch

Veranstaltungsort

Seminarort Bernhard
Kirchgasse 5
6490 Andermatt
[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Tel. 0418741396
anna.staehelin@gesundheitsfoerderung-uri.ch
<https://www.gesundheitsfoerderung-uri.ch/ernaehrung/projekte/ernaehrung-im-alter/>

Kostenlos

Organisator

Anna Julia Staehelin