

Vortragsreihe «Vitamin D - die Kraft der Sonne fürs Alter»

2. Oktober 2019, 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Vitamin D im eigentlichen Sinn ist gar kein Vitamin, sondern ein Hormon, das viele Stoffwechselprozesse steuert. Im Gegensatz zu anderen Vitaminen kann der Körper, mithilfe des Sonnenlichts, Vitamin D selbst produzieren. Ein Schlüsselhormon im Alter. Neben anderen positiven Wirkungen fördert dieses den Muskel- und Knochenaufbau und reduziert zusammen mit viel Bewegung das Sturz- und Frakturrisiko. Wir motivieren Sie mit viel Praxis und wenig Theorie, die Kraft der Sonne richtig zu nutzen.

- Referent/-in: Dr. med. Bruno Marques, leitender Hausarzt und Veronika Pradervand, Physiotherapeutin

Im Anschluss an diese Veranstaltung laden wir Sie gerne zu einem reichhaltigen Apéro ein.

Veranstaltungsort

Pflegezentrum Bächli, Cafeteria

Im Bächli 1

8303 Bassersdorf

[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Tel. 044 838 51 11

info@k-z-u.ch

<https://www.k-z-u.ch/>

Organisator

KZU Pflegezentrum Bächli