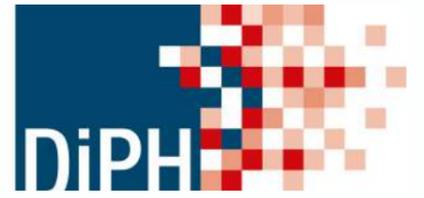




Leibniz ScienceCampus  
**Digital Public Health**  
Bremen



# Digitale Gesundheitsanwendungen im Alter

## Mitgestaltung der Forschung zur digitalen Gesundheit - Schwerpunkt: Gesunder Flüssigkeitshaushalt

### Warum wir Sie einladen:

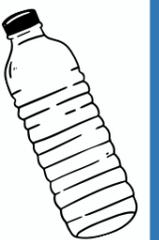
Wir möchten mit Ihnen in einer Gruppe diskutieren, vor welchen Herausforderungen Menschen 55 + bei der Nutzung digitaler Technologien für die Gesundheit stehen.



### Warum ist gerade der Flüssigkeitshaushalt ein Thema:

Kardiologen haben herausgefunden, dass ausreichend Wasser trinken das Risiko im Alter eine Herzinsuffizienz zu entwickeln, verringern kann.

Das Tückische daran ist, dass eine leichte Dehydrierung nicht spürbar ist. Sie hat jedoch Auswirkungen auf den Salzhaushalt: Der Körper versucht, den Flüssigkeitsmangel auszugleichen und spart Wasser ein. Nach Ansicht der Experten leiden viele Menschen an einer leichten Dehydrierung, weil sie zu wenig trinken.

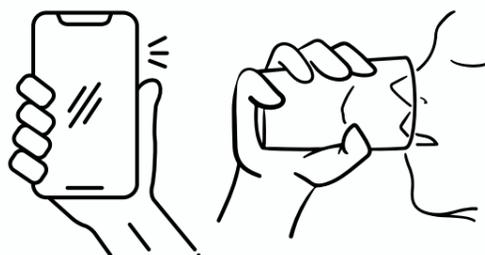


Neben unseren Fragen bringen wir Sie auf den neuesten Stand der empfohlenen Trinkmenge und geben ihnen die Möglichkeit sich selbst einzuschätzen. Suchen Sie sich also gerne einen der Termine für ihren Besuch aus:

**21.08.2024**

**Mittwoch**

**09:30-11:00 Uhr**  
**(neue Uhrzeit!)**



**oder**

**27.08.2024**

**Dienstag**

**10:00-11:30 Uhr**



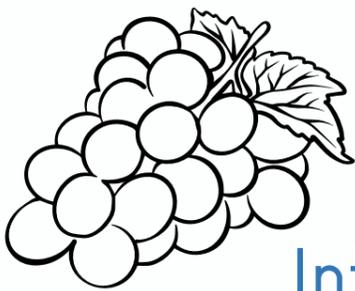
Gesundheitswerkstatt Osterholz  
Frau R. Wiersing  
Pawel-Adamowicz-Str. 2 (3. OG)  
28327 Bremen

Anmeldung erbeten  
unter  **218 56 965**

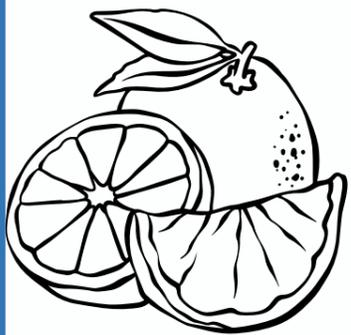
## Ablauf:

- Informationen zum gesunden Trinkverhalten und ihrem eigenem Bedarf
- Gruppendiskussion über Ihre Erfahrungen mit der Nutzung digitaler Technologien
  
- 60 - 90 Minuten
- Die Teilnahme ist freiwillig
- Bringen Sie gerne weitere interessierte Personen 55 + mit

**Lernen Sie die Gesundheitswerkstatt kennen und genießen sie als Dankeschön gesunde, frische und fruchtige Kleinigkeiten, dazu Kuchen und Getränke für alle Besucher:innen.**



Informieren Sie sich gerne auch über unsere weiteren (Kurs-) Angebote! Ich stehe ihnen für Fragen zur Verfügung und freue mich über ihren Besuch!



Ihre Rebekka Wiersing

**Gesundheitswerkstatt Osterholz  
Pawel-Adamowicz-Str. 2 (3. OG)  
28327 Bremen**