



Marketing & Kommunikation, Krombach 3, 9100 Herisau

An die Empfängerinnen und Empfänger
der SVAR-Medienmitteilungen

Herisau, 13. Mai 2025

Medienmitteilung Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden

Frei zur Veröffentlichung

**Öffentlicher Vortrag am Mittwoch, 21. Mai 2025 um 19.00 Uhr im Spital Herisau zum Thema
«Für ein gutes Alter - Die Bedeutung der Ernährung»**

Im Rahmen des öffentlichen Vortrags vom Mittwoch, 21. Mai 2025 um 19.00 Uhr im Spital Herisau werden Dr. med. Roland Kunz, Leitender Arzt, Departement Innere Medizin und Anika Brunnschweiler, Dipl. Ernährungsberaterin, umfassend auf das Thema eingehen, welche Rolle die Ernährung im Laufe des Lebens auf das Alt werden hat und worauf im Alter speziell geachtet werden soll. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht nötig.

Der Alterungsprozess ist von zahlreichen körperlichen und psychosozialen Veränderungen geprägt. Eine ausgewogene Ernährung während des ganzen Lebens hilft, Krankheiten vorzubeugen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern. Besonders im höheren Alter verändern sich der Energiebedarf sowie der Nährstoffbedarf, weshalb spezifische Ernährungskonzepte erforderlich werden.

Im gemeinsamen Vortrag erläutern Dr. med. Roland Kunz und Anika Brunnschweiler, wie Ernährung und altersbedingte Veränderungen im Körper zusammenhängen, welche Risiken eine mangelhafte oder einseitige Ernährung mit sich bringt und wie eine optimale Nährstoffversorgung auch im hohen Alter sichergestellt werden kann. Praxisnahe Empfehlungen und Alltagstipps zeigen auf, wie gesunde Ernährung auch im Alter unkompliziert umgesetzt werden kann.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die sich selbst oder im Rahmen ihrer Familie, Nachbarschaft oder Berufstätigkeit mit dem Thema Alter und Ernährung beschäftigen. Nach dem Vortrag gibt es Gelegenheit für Fragen und den persönlichen Austausch.

Mit dem Referat wollen Dr. med. Roland Kunz und Frau Anika Brunnschweiler auf die Relevanz passender Ernährung im zunehmenden Alter eingehen. Was und wieviel wird empfohlen und was sollte eher vermieden werden, was kann man bei Unverträglichkeiten tun.



Im Anschluss an den Vortrag beantworten Dr. med. Roland Kunz und Frau Anika Brunnschweiler Fragen aus dem Publikum.

Dr. med. Roland Kunz



Dr. med. Roland Kunz, langjähriger Facharzt FMH für Innere Medizin und Geriatrie, arbeitet seit 2022 im Spital Herisau und hat als Leitender Arzt die Abteilung der Akutgeriatrie aufgebaut. Vorher war er als Chefarzt der Geriatrie am Stadtspital Zürich tätig.

Anika Brunnschweiler

Anika Brunnschweiler arbeitet als Ernährungsberaterin BSc BFH SVDE im Spital Herisau. Neben der Betreuung von stationären Patientinnen und Patienten begleitet sie in ambulanten Beratungen Personen mit unterschiedlichen Ernährungsproblemen bei der Ernährungsumstellung.

Ausblick

Der nächste öffentliche Vortrag des Spitalverbunds Appenzell Ausserrhoden zum Thema «Abend des offenen Tores im Rettungsdienst - Einblick in den Rettungswagen» findet am Mittwoch, 04. Juni 2025 um 19.00 Uhr im Stützpunkt Rettungsdienst Hundwil statt. Referieren wird Herr Sven Voss, Betrieblicher Leiter Rettungsdienst SVAR.

Weitere Auskunft

Manuel Walder, Mitarbeiter Unternehmenskommunikation SVAR, 071 353 84 12, kommunikation@svar.ch

Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden

Der Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden (SVAR) stellt in Herisau (AR) mit dem Akutspital und dem Psychiatrischen Zentrum AR die medizinische Grundversorgung für die Bevölkerung im Kanton Appenzell Ausserrhoden sicher und ist auch für einen grossen Teil der Bevölkerung der umliegenden Region die erste Anlaufstelle. Die SVAR Kliniken und Abteilungen versorgen die Bevölkerung rund um die Uhr mit medizinischen Leistungen. Der SVAR behandelte im vergangenen Jahr gesamthaft 6'670 Patientinnen und Patienten stationär sowie 62'730 ambulant. Mit knapp mehr als 700 Mitarbeitenden ist der SVAR einer der bedeutendsten Arbeitgeber im Kanton. Besuchen Sie den SVAR auch auf [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#), [LinkedIn](#), oder www.spitalverbund.ch.