



05.05.2025

Starke Muskeln – ganz natürlich!

17.30 Uhr praktische Lehrküche mit Esther Bieling

(Anmeldung bei Esther per Mail [e.bieling@gmail.com](mailto:e.bieling@gmail.com) oder Telefon 07821/24751)

19.30 Uhr Gesundheitsvortrag mit Dipl. Ing. Gabriele Wagner

und Liliane Kunst-Wirths, Physiotherapeutin

Veranstalter: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten

Ort: Geroldsecker Vorstadt 10, 77933 Lahr



Livestream: [www.adventgemeinde-lahr.de](http://www.adventgemeinde-lahr.de)

Muskeln – wir alle brauchen sie, egal ob jung oder alt. Zum Rennen, Rad fahren, Laufen, oder Walken. Jede Bewegung des Körpers wird mit Hilfe von Muskeln durchgeführt. Es ist also wichtig, dass unsere Muskeln stark und kräftig bis ins hohe Alter sind. Doch wie erreichen wir starke Muskeln?

Während in der Fitnessbranche unsinnige Mengen an Eiweiß in Form von Shakes empfohlen werden, geht die Ernährungswissenschaft sehr sensibel mit den Eiweißmengen in der täglichen Nährstoffzufuhr um.

Gabriele Wagner und Liliane Kunst-Wirths werden uns aus zwei Richtungen das Thema des Muskelaufbaus näherbringen, damit wir wissen, wie wir bis ins hohe Alter beweglich und stabil bleiben können.

Frau Dipl.-Ing. Gabriele Wagner leitete 23 Jahre lang die Abteilung Ernährungsberatung sowie den Bereich der Gesundheitspädagogik in einer Rehabilitationsklinik für ernährungsabhängige Krankheiten, Innere Medizin und Naturheilkunde. Gabriele Wagner führte sowohl innerhalb des Klinikbetriebes als auch extern Ärzteschulungen und Seminare im Bereich der Ernährungstherapie durch. Außerdem ist sie Lehrbeauftragte im Bereich der Ernährungsmedizin an einer Hochschule und begleitete viele Studenten unterschiedlicher Hochschulen in ihren Studienabschlussarbeiten. Sie ist Mitautorin in zwei komplementärmedizinischen Lehrbüchern (2011 und 2012) sowie in Veröffentlichungen der medizinischen Fachpresse.



Liliane Kunst-Wirths ist Physiotherapeutin und führt bis heute eine eigene Praxis. Zu ihren Hauptgebieten gehört die Versorgung neurologisch (Bobath-Therapie für Erwachsene) und orthopädisch (Manuelle Therapie) erkrankter Menschen. In den letzten Jahren galt ihr Interesse besonders der Zellbiologischen Regulationstherapie und damit verbunden einer optimalen Versorgung des Gewebes (Ernährung) und einer optimalen Entsorgung des Gewebes (Lymphdrainage, etc. ). Aus Fürsorge für ihre Patienten besteht die Praxis trotz einem gesegneten Alter noch heute.

