



Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Regensburg-Schwandorf



Vortragsreihe für Generation 55plus

Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regensburg-Schwandorf bietet im November eine Vortragsreihe zur Ernährung ab der Lebensmitte an. Die Vorträge finden online statt, sodass die Teilnahme bequem von zu Hause aus möglich ist. Die Zugangsdaten erhalten Interessierte nach der Anmeldung. Die Veranstaltungen stehen allen Interessierten offen und sind kostenlos. Eine Anmeldung ist bis drei Tage vorher erforderlich unter www.aelf-rs.bayern.de/ernaehrung/276501/index.php oder unter Telefon 09433-8960

„Genussvoll und bewusst - Essen ab der Lebensmitte“

Donnerstag, 3. November, 18:00 bis 19:30 Uhr, online

Referentin: Daniela Groß, B.Sc. Ernährung und Versorgungsmanagement

Welche Lebensmittel sollen auf den Speiseplan? Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung mit Genuss verbinden, praktisch im Alltag umsetzen und gleichzeitig das Immunsystem stärken?

„Herzgesund leben, bewusst genießen“

Dienstag, 8. November ebenfalls ab 18 Uhr

Referentin: Cornelia Werner, B.Sc. Ernährung und Versorgungsmanagement

Sie geht folgenden Fragen nach: Wie kann ich Herz und Gefäßen mit der Ernährung Gutes tun? Worauf muss ich für ein herzgesundes Essen achten und welche Rolle spielen die Fette?

„Richtig trinken – damit alles im Fluss bleibt“.

Mittwoch, 16. November, 15.30 bis 17 Uhr

Referentin: Diplom-Ökotrophologin Gabriele Ludwig

Der Körper benötigt ausreichend Flüssigkeit, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Frau Ludwig erläutert, wie viel es sein soll und wie man eine Trinkroutine erlernen kann!

Die Gesundheitsregion^{plus} Stadt und Landkreis Regensburg ist ein Netzwerk aus regionalen Akteuren im Bereich der gesundheitlichen Versorgung und Prävention.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege



„Knochenstark essen – mitten im Leben“

Mittwoch, 23. November, ab 15.30 Uhr

Referentin: Diplom-Ökotrophologin Gabriele Ludwig

Um das Risiko einer Osteoporose zu mindern, besprechen die Teilnehmer mit Gabriele Ludwig, wie calciumreiche Ernährung und Bewegung die Knochen stärken und damit Stabilität erhalten können.

„Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll oder Unsinn“.

Montag, 28. November, ab 18 Uhr

Referentin: Daniela Groß, B.Sc. Ernährung und Versorgungsmanagement

Die Industrie verspricht mit Pillen und Kapseln oft wahre Wunder, doch braucht es diese Präparate wirklich?