



<https://biz.ii/zzeit>

AKTIONSTAG AM 8. MÄRZ IM REGIONSHAUS: GENUSSVOLL ESSEN IN DER REGION HANNOVER

Veröffentlicht am 25.01.2019 um 12:13 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Gutes, ausgewogenes Essen bringt Genuss und Gesundheit - da sind sich Ernährungsexpertinnen und -experten einig. Sicher ist: Unser körperliches Wohlbefinden hängt unmittelbar mit unseren Essgewohnheiten zusammen, mit der richtigen Ernährung beeinflussen wir unsere Gesundheit. Wie aber gelingt gesunde Ernährung im Alltag? Was steckt eigentlich in unseren Lebensmitteln? Und wo gibt es regionale Produkte? Bei der Veranstaltung "Region Hannover - ein guter Ort für genussvolles Essen" am Freitag, 8. März 2019, im Regionshaus, Hildesheimer Straße 18, dreht sich von 13 bis 17 Uhr alles um das Thema Ernährung. Nach den Begrüßungen von Regionspräsident Hauke Jagau und Cora Hermenau, Dezernentin für Öffentliche Gesundheit der Region Hannover, wird Dr. Anne Fleck von den "Ernährungs-Docs" moderne Ernährungsstrategien nach der Doc-Fleck-Methode vorstellen. Im Anschluss erklärt Dr. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie der Uni Göttingen "Warum wir anders essen als wir uns ernähren sollten". Vier Themenecken von mehr als 20 Partnerinnen und Partnern - "Lebensmittelcheck", "Ernährungscheck", "Gesundheitscheck" und "Regionale Angebote" - bieten Interessierten vielseitige Informationen, persönliche Beratung und individuelle Tipps. Die Veranstaltung ist offen für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger; eine Anmeldung bis Sonntag, 3. März 2019, ist nötig beim Team Prävention und Gesundheitsförderung, Telefon 0511/61643505, per Fax 0511/616 43890 oder per Mail an Anmeldung.Veranstaltung53.08@region-hannover.de. Der Aktionstag ist der Auftakt für ein vielseitiges Folgeprogramm in der ganzen Region Hannover rund um das Thema gesunde Ernährung (weitere Infos auf www.hannover.de) und eine Veranstaltung des Gesundheitsplenums der Region Hannover, ein Zusammenschluss von Einrichtungen aus dem Gesundheits-, Bildungs-, Selbsthilfe- und Sportbereich unter der Leitung des Fachbereichs Gesundheit. Das Gesundheitsplenum hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Menschen dabei zu unterstützen, aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun. Es ist zudem regionales Steuerungsorgan im Rahmen der Mitgliedschaft im nationalen Gesunde Städte-Netzwerk.

Das Programm

13.00 Uhr Grußwort, Regionspräsident Hauke Jagau
13.10 Uhr Musikalischer Beitrag, Holger Kirleis
13.15 Uhr Cora Hermenau, Dezernentin für Öffentliche Gesundheit, Sicherheit, IT und EU-Angelegenheiten
13.30 Uhr Musikalischer Beitrag, Holger Kirleis
13.35 Uhr Iss Dich Gesund - Moderne Ernährungsstrategie nach der Doc Fleck-Methode, Dr. Anne Fleck, Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie, Ernährungsmedizin und Präventivmedizin, Mitglied der "Ernährungs-Docs"
14.10 Uhr Musikalischer Beitrag, Holger Kirleis
14.15 Uhr Warum wir anders essen als wir uns ernähren sollten, Dr. Thomas Ellrott, Ernährungspsychologe, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie Universität Göttingen, Leiter der Sektion Niedersachsen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.
14.50 Uhr Musikalischer Beitrag, Holger Kirleis
15.00 Uhr Einführung in die Themenecken, Dr. Cornelia Goesmann, Sprecherin des Gesundheitsplenums und Vorstandsvorsitzende der Bezirksstelle Hannover der Ärztekammer Niedersachsen
15.15 Uhr Kaffeepause
15.30 Uhr Themenecken 1. Lebensmittelcheck 2. Ernährungscheck 3. Gesundheitscheck 4. Regionale Angebote
16.30 Uhr Graphic Recording, Sabine Müller-Waltle, WALTLEdesign
16.50 Uhr Ausblick, Dr. Mustafa Yilmaz, Leiter des Fachbereichs Gesundheit der Region Hannover
17.00 Uhr Ende

[broschuere_rh_-_ein_guter_ort_fuer_genussvolles_essen-pdf](#)