



Aktionswoche

Gesunde Ernährung für ältere Menschen

Veranstaltungen vom 30. September bis 06. Oktober 2024
in Stadt- und Landkreis Karlsruhe

Landratsamt Karlsruhe
Gesundheitsamt


LANDKREIS
KARLSRUHE
Gesundheitskonferenz

AOK 

Willkommen zur Aktionswoche Ernährung!

Ein altes Sprichwort sagt: „Essen hält Leib und Seele zusammen“. Dies gilt insbesondere, wenn wir älter werden. Wer wünscht sich nicht, ein langes, gesundes und unbeschwertes Leben zu führen? Neben Bewegung, Entspannung und Schlaf ist die Ernährung eine der vier Säulen, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen können. Im Rahmen unserer Aktionswoche haben Sie die Möglichkeit, mehr über die gesundheitsfördernden Aspekte der Ernährung und praktische Tipps zur Umsetzung in Ihrem Alltag zu erfahren.

Kontakt:

Detaillierte und aktuelle Informationen Veranstaltungen finden Sie auch auf unserer Webseite:



Gerne können Sie uns auch per Telefon unter den angegebenen Nummern der Ansprechpartner oder per E-Mail kontaktieren.

Frau Schneele, Kommunale Gesundheitskonferenz

Tel: 0721 936 - 81 270

E-Mail: gesundheitskonferenz@landkreis-karlsruhe.de

Frau Dr. Lücke, Vorsitzende der AG "Gesund älter werden"

AOK - Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein

Tel.: 0711-6525-17043

E-Mail: petra.luecke@bw.aok.de

Montag, den 30.09.2024

Ernährung bei Demenz (Vortrag)

Wollen sie nicht oder können sie nicht?“ –

Dieser Frage wird in dem Vortrag nachgegangen, denn die Ernährung bei Demenz stellt eine Herausforderung für An- und Zugehörige im alltäglichen Umgang dar.

Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Veranstaltungsort: **ViDia Christliche Kliniken Karlsruhe**
Diakonissenkrankenhaus Karlsruhe-Rüppurr
- Veranstaltungssaal –

Der Eingang zum Veranstaltungssaal ist
direkt bei der Kapelle.

Diakonissenstraße 28
76199 Karlsruhe

Referentin: Frau Ziegler
Gerontologin (FH) und Logopädin

Die Veranstaltung ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Montag, den 30.09.2024

Ernährung mit Genuss (Vortrag)

In diesem Vortrag werden wir die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung beleuchten und zeigen, wie man gesunde Lebensmittel in den Alltag integrieren kann, ohne auf Genuss zu verzichten.

Uhrzeit: 14:00 – 15:30 Uhr

Veranstaltungsort: **ViDia Christliche Kliniken Karlsruhe**
Diakonissenkrankenhaus Karlsruhe-Rüppurr
- **Veranstaltungssaal** –

Der Eingang zum Veranstaltungssaal ist
direkt bei der Kapelle.

Diakonissenstraße 28
76199 Karlsruhe

Referentin: Frau Dr. Ingeborg Cuvelier,
Fachärztin für Innere Medizin, Geriatrie und
Ernährungsmedizin DGEM
Leitende Ärztin Mobile Geriatrische Rehabili-
tation

Die Veranstaltung ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Montag, den 30.09.2024

Ernährung im Alter – mit Genuss die Gesundheit fördern!

Im Vortrag von Frau Benning-Gross, Fachkraft für Ernährung der AOK Baden-Württemberg, geht es um die altersentsprechende Ernährung. Was gehört dazu, was ist nicht so empfehlenswert? Das Älterwerden bringt Veränderungen mit sich. Wie wirkt sich das auf die Ernährung aus? Die Antworten und noch mehr Informationen erfahren Sie in dem Vortrag.

Kommen Sie vorbei und erfahren Sie, wie eine gesundheitsförderliche Ernährung aussehen kann und welche besonderen Empfehlungen es gibt.

Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr

Veranstaltungsort: Rathaus Malsch,
Hauptstr. 71, 76316 Malsch
Sitzungssaal

Ansprechpartnerin: Frau Heinrich,
Leiterin Sozialwesen,
Telefon: 07246 707-107

Referentin: Frau Benning-Gross,
Fachkraft für Ernährung der AOK Baden-
Württemberg

Die Veranstaltung ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.



Dienstag, den 01.10.2024

Veränderungen im Alter und Schluckstörungen (Vortrag)

Ein gesunder erwachsener Mensch schluckt zwischen 580-2.000 Mal täglich. Unvorstellbar, wenn diese unwillkürliche Bewegung ins Wanken gerät. In diesem Vortrag werden die Ursachen, Therapiemöglichkeiten und Interventionen bei Schluckstörungen anschaulich thematisiert.

Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Veranstaltungsort: **ViDia Christliche Kliniken Karlsruhe**
Diakonissenkrankenhaus Karlsruhe-Rüppurr
- **Veranstaltungssaal** –

Der Eingang zum Veranstaltungssaal ist
direkt bei der Kapelle.

Diakonissenstraße 28
76199 Karlsruhe

Referentin: Frau Ziegler
Gerontologin (FH) und Logopädin

Die Veranstaltung ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Dienstag, den 01.10.2024

**Gesunde Ernährung im Alter: Nährstoff- und vitaminreich
(Vortrag)**

Allgemeine Informationen zu einer gesunden Ernährung, die fit hält.

Uhrzeit: 14:00 – 15:30 Uhr

Veranstaltungsort: **ViDia Christliche Kliniken Karlsruhe**
Diakonissenkrankenhaus Karlsruhe-Rüppurr
- Veranstaltungssaal -

Der Eingang zum Veranstaltungssaal ist
direkt bei der Kapelle.

Diakonissenstraße 28
76199 Karlsruhe

Referentin: Frau Dr. Ingeborg Cuvelier,
Fachärztin für Innere Medizin, Geriatrie und
Ernährungsmedizin DGEM
Leitende Ärztin Mobile Geriatrische Rehabili-
tation

Die Veranstaltung ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Dienstag, den 01.10.2024

Gesunde Ernährung in der zweiten Lebenshälfte (Vortrag)

Mit dem Älterwerden verändern sich die körperlichen Bedürfnisse. Nicht selten machen sich hier Auswirkungen einer Fehlernährung z. B. durch Flüssigkeitsmangel, Über- oder Untergewicht oder Mangel an Vitaminen und Ballaststoffen bemerkbar. Umso mehr spielt eine ausgewogene Ernährung eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Lebensqualität. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie bei der Ernährung in der zweiten Lebenshälfte achten können. Der Vortrag richtet sich an ältere Menschen, sowie Angehörige und Multiplikatoren

Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr

Veranstaltungsort: Begegnungszentrum Ettlingen
Klostergasse 1
76275 Ettlingen

Referentin: Frau Gut
Fachkraft für Ernährung der AOK Baden-
Württemberg

Die Veranstaltung ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Dienstag, den 01.10.2024

Ernährung im Alter: Bewusst genießen (Vortrag)

Im Alter verändern sich Nährstoffbedarf, Appetit und Bewegungsmöglichkeiten. Essen und Genuss sind ein Stück Lebensqualität und sollen auch im Alter im Vordergrund bleiben. Auf was für eine bedarfsgerechte Ernährung geachtet werden sollte, wird im Vortrag anschaulich erläutert.

Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Veranstaltungsort: Generationenhaus Stadt Bruchsal,
Stadtgrabenstr. 25
76646 Bruchsal

Veranstalter: Stadt Bruchsal
Ernährungszentrum Bruchsal

Referent: Herr Dr. Adam

Die Veranstaltung ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.



Dienstag, den 01.10.2024

Gesund essen im Alter – Wie soll das mit wenig Geld möglich sein? (Fachveranstaltung)

Ernährung spielt (auch) im Alter eine wichtige Rolle für die Gesundheit! Sowohl die quantitativen als auch die relevanten ernährungsphysiologischen Aspekte sowie die soziale Teilhabe sind entscheidend für eine gesunde Ernährung.

Der GesellschaftsReport BW hat in seiner Ausgabe 1 im Jahr 2023 deutlich gemacht, dass auch in einem wohlhabenden Land wie Baden-Württemberg nicht wenige Menschen von Ernährungsarmut betroffen sind.

Die AG „Gesund älter werden“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe betrachtet dies als gesamtgesellschaftliche Aufgabe und möchte das Thema im Rahmen der Aktionswoche in den Mittelpunkt einer **Podiumsdiskussion** stellen und mit relevanten Akteuren Lösungsansätze aufdecken.

Uhrzeit: 17:00 – 19:30 Uhr

Veranstaltungsort: AOK, Kriegsstr. 1, 76133 Karlsruhe
AOK – Veranstaltungsraum

Anmeldung: Anmeldung über folgenden Link:
[Anmeldung](#)

Die Veranstaltung ist kostenlos.



Dienstag, den 01.10.2024

Demenz und Ernährung (Vortrag)

Was ist Demenz? Was ist der Unterschied zwischen Demenz und Alzheimer? Wie wird Demenz erkannt und was kann ich mit meiner Ernährung beeinflussen? Um einen demenzerkrankten Menschen ein wenig zu verstehen "muss" die Erkrankung im Allgemeinen verstanden werden. In diesem Vortrag gehen wir auf die verschiedenen Formen einer Demenzerkrankung ein. Wir besprechen was im Gehirn passiert, schauen uns ein wenig die Deutschland-Statistik an, denn auch wenn es sich oft so anfühlt, Sie sind nicht allein! Außerdem werden Risikofaktoren und vorbeugende Maßnahmen angesprochen. Zusätzlich gibt es einen Einblick in neue Erkenntnisse in der Ernährungswissenschaft und praktische Tipps im Umgang mit demenzerkrankten Personen in Bezug auf den Essensalltag

Uhrzeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Veranstaltungsort: VHS Landkreis
Kursnummer: K300H001GW
Pestalozzischule
Kirchfeldstraße 30
76706 Dettenheim

Referentin: Frau Tina Meyer

Anmeldung: über folgenden Link:
[Anmeldung](#)

Kosten: 8,00 Euro
pro Person

Mittwoch, den 02.10.2024

Genussvoll und gesund: Essen und einkaufen mit 50+

Muss ich anders essen, wenn ich älter werde und brauche ich Nahrungsergänzungsmittel, um mit allem gut versorgt zu sein? Worauf muss ich beim Einkaufen achten?

Wer möchte nicht bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit bleiben? Die Ernährung und der persönliche Lebensstil spielen hierbei eine wichtige Rolle. Im Vortrag erfahren Sie alles Wissenswerte rund ums Essen und Trinken für alle ab 50. Außerdem erhalten Sie Tipps, worauf Sie beim Einkauf von Lebensmitteln achten können und wie Sie Werbefallen und Mogelpackungen erkennen. Während des Vortrages haben Sie die Möglichkeit, auch Ihre eigenen Fragen zu stellen.

Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Veranstaltungsort: Online-Veranstaltung
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Referentin: Frau Unser

Anmeldung: Anmeldung über folgenden Link:
[Anmeldung](#)

Die Veranstaltung ist kostenlos.

verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

Mittwoch, den 02.10.2024

Gemeinsam Kochen und Genießen - Kochworkshop für Senioren im Ernährungszentrum

Gemeinsam werden in geselliger Gemeinschaft frische Gerichte zubereitet, die den Gaumen verwöhnen und dabei auch zuhause für 1-2 Personen einfach umzusetzen sind.

Uhrzeit: 10:00 – 13:30 Uhr

Veranstaltungsort: Ernährungszentrum Bruchsal
Am Viehmarkt 1
76646 Bruchsal

Referentinnen: Frau Pfaff und Frau Schäfer

Anmeldung: Anmeldung über
ernaehrungszentrum@landratsamt-karlsruhe.de
oder unter 0721 936 - 88 630.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Mittwoch, den 02.10.2024

Gesunde Ernährung für ältere Menschen

Im Vortrag "Gesunde Ernährung für ältere Menschen" wird vor dem Hintergrund des demographischen Wandels auf generelle (körperliche) Veränderungen im Alter eingegangen. Ganz besonders auf den veränderten Energiebedarf und die Nährstoffdichte. Zudem wird die Referentin Frau Dr. Staudt einen Überblick über wichtige Nährstoffe im höheren Alter geben: Hierzu schauen Sie zusammen den DGE Ernährungskreis sowie bestimmte Lebensmittelgruppen genauer an. Ganz nach dem Motto: "Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen". Abschließend gibt es praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag.

Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr

Veranstaltungsort: Rathaus der Gemeinde Zaisenhausen
Hauptstraße 97
75059 Zaisenhausen

Referentin: Dr. Anne-Kathrin Staudt

Die Veranstaltung ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Mittwoch, den 02.10.2024

Suchtfrei im Alter - Gemeinsam für die Gesundheitsfürsorge

Kontrolle über das eigene Leben zu haben, ist ein Thema, das insbesondere für älter werdende Menschen bedeutsam ist. Unabhängig und selbstbestimmt zu leben bedeutet auch, suchtfrei zu leben. Sucht ist ein Thema, das uns alle gleichermaßen betrifft. Gerade im Alter reagiert der Körper besonders sensibel auf Medikamente, Alkohol, Cannabis oder Nikotin. Mit zunehmendem Alter gilt es, den Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln an die Veränderungen des Körpers anzupassen. Unser Vortrag zielt darauf ab, ein Bewusstsein zu den Genussmitteln und deren Auswirkungen auf den Körper zu schaffen, eigenes Konsumverhalten zu reflektieren und somit gesündere Konsumentscheidungen für sich treffen zu können.

Uhrzeit: 13:30 – 14:30 Uhr

Veranstaltungsort: Online-Veranstaltung

Referentin: Lara Heß,
M. Sc. Public Health,
Präventionsarbeit bwl,

Link: Finden Sie auf unsere Homepage

Die Veranstaltung ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.



Mittwoch, den 02.10.2024

Trinken Sie genug? - Flüssigkeitszufuhr bei Senioren

Trinken ist lebensnotwendig! Wussten Sie, dass unser Körper zu über 50 % aus Wasser besteht? Täglich verlieren wir durch Urin, Haut, Atem und Stuhl Flüssigkeit. Dieser Verlust muss dringend wieder ausgeglichen werden. Andernfalls kann es zu einem Flüssigkeitsmangel kommen. Besonders im Alter nimmt das Durstempfinden ab, daher ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von großer Bedeutung.

Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Flüssigkeitsmangel erkennen können, welche Besonderheiten bei Senioren zu beachten sind und erhalten praktische Tipps, um die Flüssigkeitsaufnahme im Alltag zu steigern

Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr

Veranstaltungsort: AWO Ortsverein Linkenheim-Hochstetten e.V.
Heussstr. 1,
76351 Linkenheim-Hochstetten

Referentin: Frau Dr. Kipp,
Diplom Oecotrophologin und Ernährungs-
psychologin

Die Veranstaltung ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.



KreisSeniorenRat
Landkreis Karlsruhe e.V.



Mittwoch, den 02.10.2024

Mangelernährung: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

In diesem Vortrag werden die verschiedenen Ursachen von Mangelernährung beleuchtet. Zudem werden effektive Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt, die helfen können, die Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.

Uhrzeit: 15:30 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: **ViDia Christliche Kliniken Karlsruhe**
Diakonissenkrankenhaus Karlsruhe-Rüppurr
- Veranstaltungssaal –

Der Eingang zum Veranstaltungssaal ist direkt bei der Kapelle.

Diakonissenstraße 28
76199 Karlsruhe

Referentin: Frau Dr. Ingeborg Cuvelier,
Fachärztin für Innere Medizin, Geriatrie und
Ernährungsmedizin DGEM
Leitende Ärztin Mobile Geriatrische Rehabilitation

Die Veranstaltung ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Mittwoch, den 02.10.2024

„Du bist, was du isst!? (Führung durch die Obstanlagen)

Wir führen durch die verschiedenen Kulturen, erklären die verschiedenen Zusammenhänge der Produktion im Wechselspiel von Nachhaltigkeit, gesunder Ernährung, regionalen Zusammenhängen, klimatischen Herausforderungen und Zukunftsperspektiven.

Uhrzeit: 15:30 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Familie Wenz
Obstbau Wenz Hofladen
Obsthof 1, 76327 Pfinztal- Söllingen

Anmeldung: bevorzugt E-Mail:
info@obstbauwenz.de
oder Telefon: 07240-4617

Die Veranstaltung ist kostenlos.



Mittwoch, den 02.10.2024

Demenz und Ernährung (Kochkurs)

Was ist Demenz? Was ist der Unterschied zwischen Demenz und Alzheimer? Wie wird Demenz erkannt und was kann ich mit meiner Ernährung beeinflussen? Um einen demenzerkrankten Menschen ein wenig zu verstehen "muss" die Erkrankung im Allgemeinen verstanden werden. Bei diesem Kochkurs bereiten wir ein paar energiereiche Fingerfoodspeisen und etwas "Brainfood" zu. Alles soll einfach in der Zubereitung, unkompliziert beim Essen und gut zu verdauen sein. Wir sprechen über einzelne Lebensmittelzusammensetzungen und den Energiebedarf bei Demenz. Fragen dürfen selbstverständlich jederzeit gern gestellt werden und die Rezepte gibt es als Handout.

Bitte mitbringen: Küchenmesser, eigenes Besteck, Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter.

Dieser Kochkurs baut auf den Vortrag "Demenz und Ernährung" auf.

Uhrzeit: 18:00 – 20:30 Uhr

Veranstaltungsort: VHS Landkreis
Kursnummer: K305H001GW
Pestalozzischule - Schulküche -
Kirchfeldstraße 30
76706 Dettenheim

Referentin: Frau Tina Meyer

Anmeldung: über folgenden Link: [Anmeldung](#)

Kosten: 24 Euro/ Person

Donnerstag, den 03.10.2024

Fit und vital im Alter: Was Sie über Ernährung wissen sollten

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung dazu beitragen kann, die Vitalität und Lebensqualität im Alter zu erhalten. Besondere Aufmerksamkeit wird dabei auf eine darmgesunde Ernährung gelegt, die eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden im Alter spielt. Lernen Sie, welche Lebensmittel Ihre Darmflora unterstützen und wie Sie durch bewusste Ernährung Ihre Gesundheit fördern können. Lassen Sie sich inspirieren und erhalten Sie praktische Tipps für eine gesunde und genussvolle Ernährung im Alter.

- Uhrzeit:** 10:00 – 11:30 Uhr
- Veranstaltungsort:** Online-Veranstaltung
Gesundheitsamt Karlsruhe
- Referentinnen:** Frau Dr. Grillenberger
Ph.D. Ernährungswissenschaften
Diplom-Oecotrophologin
- Frau Schneelee
M. Sc. Public Health Nutrition
- Anmeldung:** Anmeldung über folgenden Link:
[Anmeldung](#)

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Freitag, den 04.10.2024

Tag der offenen Tür

mit Vorträgen für Betroffene und Pflegekräfte für Menschen mit Diabetes, Angehörige und Interessierte in der Geschäftsstelle des DBW.

Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr

Veranstaltungsort: Diabetiker Baden-Württemberg e.V.,
Karlstr. 49a
76133 Karlsruhe,
www.diabetiker-bw.de

Programm:

10 Uhr	Beginn
10 – 11 Uhr	Vorstellung des Vereins
11 – 12 Uhr	Vortrag „Menschen mit Diabetes werden älter – was nun?“
12 – 14 Uhr	Informationen zum Thema gesunde Ernährung mit Snacks
14 – 15 Uhr	Vortrag „Vorstellung Schulungskonzept für Pflegekräfte von Menschen mit Diabetes im Alter“
10 – 11 Uhr	Vorstellung des Vereins
16 Uhr	Ende

Die Veranstaltung ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Freitag, den 04.10.2024

Führung: Mysterium Apfel - Pflücken, zubereiten und verkosten!

Im Rahmen der „Woche der gesunden Ernährung“ des Landkreises veranstaltet der Seniorenrat Malsch gemeinsam mit dem Obst- und Gartenbauverein Malsch einen interessanten und vielseitigen Nachmittag rund um das Thema „Mysterium Apfel“. Bei den Streuobstwiesen des Obst- und Gartenbauvereines gibt es viele nützliche Informationen vom OGV über den Apfel und gemeinsam werden Äpfel eingesammelt. Danach spazieren die Teilnehmenden mit den Äpfeln zur Hans-Thoma-Schule und werden in der Schulküche, unter Anleitung einer Expertin für Ernährung der AOK Baden-Württemberg verschiedene Apfelgerichte zubereiten und im Anschluss gemeinsam verzehren. Bringen Sie Ihre Enkel mit, die Veranstaltung ist generationenübergreifend.

Uhrzeit: ab 14 Uhr



Veranstaltungsort: Treffpunkt Parkplatz am Bahnhof Malsch.

Anmeldung: Bis zum 27.09.2024
bei Frau Sabrina Heinrich, Rathaus Malsch,
Tel: 07246 707-107,
E-Mail: sabrina.heinrich@malsch.de

Leitung: Frau Heinrich und Frau Janzer

Sie können gerne kleine Gefäße für mögliche übrige Portionen mitbringen. Die Veranstaltung ist kostenlos und barrierearm.

Sonntag, den 06.10.2024

Diabetes - Telefonische Sprechstunde

Stellen Sie Fragen rund um den Diabetes an die Vorsitzende des DBW und Diabetesberaterin DDG Frau Helene Klein.

Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Telefonnummer: 0151 / 7022 8822

Das Angebot ist kostenlos, anonym und erfordert keine Anmeldung.

Landratsamt Karlsruhe

Gesundheitsamt

Abteilung Gesundheitsförderung und Sozialmedizin

Sachgebiet Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung

Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den
Landkreis Karlsruhe

Postanschrift:

Kriegsstraße 100

76133 Karlsruhe

Hausanschrift:

Wolfartsweierer Straße 5 b

76131 Karlsruhe

E-Mail: gesundheitsfoerderung@landratsamt-karlsruhe.de

www.landkreis-karlsruhe.de <https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/>