



DIE ORTENAU ISST GESUND

Wer sich ausgewogen und gesund ernährt, erhält und verbessert sein Wohlbefinden, beugt zahlreichen Krankheiten vor und fühlt sich vital und gesund. Und das Geniale ist: Wer sich gesund ernährt, trägt etwas zum Klimaschutz bei!

Die Arbeitsgruppe (AG) Klimawandel und Gesundheit der Kommunalen Gesundheitskonferenz (KGK) ruft daher im Januar das Motto aus: Die Ortenau ist gesund!

Machen Sie mit!

Nachfolgend finden Sie Veranstaltungen der AG sowie Hinweise auf externe Veranstaltungen. Besuchen Sie außerdem das [Gesundheitsportal Ortenau](#) auch auf [Instagram](#) und die [Homepage der KGK](#)!

DIE ORTENAU ISST GESUND

VERANSTALTUNGEN DER AG



Online-Vortrag: Gesundes Wasser. Gesunde Menschen

Termin: Freitag, 16.01.26, 20.00 Uhr

Referierende: Dr. Vera Dreher und Dr. Christof Wettach

Ort: online

Beschreibung: Wasser, Lebenselixier unseres Planeten. Wie kann es sein, dass unser Planet, von außen betrachtet, sehr blau aussieht und uns doch das Wasser ausgeht? Weshalb ist Wasser so kostbar? Was ist besser: Leitungswasser oder Mineralwasser? Was machen wir mit Arzneimitteln, Düngemitteln, Mikroplastik in unserem Wasser und was macht das mit uns? Gesunde Menschen gibt es nur mit gesundem Wasser.

Kosten: keine

Zugangsdaten:

Zoom-Meeting | Meeting-ID: 819 2828 4797 | Kenncode: 762278



Online-Vortrag: Quetschies – warum eigentlich nicht?

Gesunde und nachhaltige Ernährung – möglich und nötig!

Termin: Mittwoch, 21.01.26, 20.00 Uhr

Referierende: Dr. Vera Dreher und Dr. Christof Wettach

Ort: online

Beschreibung: Wie ernähren wir uns in Deutschland? Welche Ernährung wäre schlau? Was hat Ernährung mit Klima zu tun? Und was machen wir jetzt? Antworten auf diese spannenden Fragen gibt es heute.

Kosten: keine

Zugangsdaten:

Zoom-Meeting | Meeting-ID: 880 4475 4492 | Kenncode: 600818



DIE ORTENAU ISST GESUND

VERANSTALTUNGEN DER AG

Online-Vortrag: Pflanzenbasierte Ernährung

Termin: Dienstag, 27.01.26, 20.00 Uhr

Referent: Dr. Nibras Naami

Ort: online

Beschreibung: Pflanzenbasierte Ernährung ist gleich doppelt gut – für den Planeten und ganz besonders für uns Menschen. Was sind die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung für unsere Kinder und auch für uns? Weshalb lohnt es sich also, Gewohnheiten zu ändern?

Kosten: keine

Zugangsdaten:

Zoom-Meeting | Meeting-ID: 860 9426 4897 | Kenncode: 967082

Workshop: Klimaschutz auf dem Teller – wie wir leichter zu neuen Essgewohnheiten finden

Termin: Samstag, 07.02.26, 14-17 Uhr

Referentin: Dipl.-Psych. & Psychotherapeutin Anke Hofmann

Ort: Gesundheitsamt Leutkirchstraße 34b Gengenbach

Beschreibung: Was hat unser Essen mit dem Klima zu tun – und warum fällt Veränderung oft so schwer?

In diesem Workshop verbinden sich Wissen und Selbsterfahrung: Nach einem kurzen Impuls zu Ernährung und Klimaschutz sowie den psychologischen Hürden beim Umdenken tauschen wir Erfahrungen aus und entdecken, wie nachhaltigeres Essen alltagstauglich werden kann. Zum Abschluss planen wir erste Schritte und ein klimafreundliches Menü. Außerdem bereiten wir gemeinsam ein klimafreundliches Fingerfood zu – genussvoll und praxisnah.

Kosten: keine

Anmeldung: bis zum 02.02.26 per E-Mail an kgk@ortenaukreis.de

DIE ORTENAU ISST GESUND

EXTERNE VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN ERNÄHRUNGSZENTRUM ORTENAU

1. Vortrag: „Gesund, ausgewogen und klimafreundlich essen mit regionalen Lebensmitteln“

Termin: Donnerstag, 15.01.26, 17.30 Uhr

Referentin: Dr. Silke Bauer

Ort: online

Beschreibung: In diesem Vortrag entdecken Sie, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit regionalen Lebensmitteln gelingt. Lernen Sie praktische Möglichkeiten kennen, regionale Produkte in Ihre Mahlzeiten nachhaltig zu integrieren.

Kosten: keine

Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen sind über das Kontaktformular auf der Website des Ernährungszentrums unter www.EZ-Ortenau.de möglich, so lange Plätze frei sind.

2. Koch-Workshop: „Klimafreundlich kochen mit Hülsenfrüchten“

Termin: Donnerstag, 29.01.26, 17.00-20.00 Uhr

Referentin: Ilse Schiff

Ort: Ernährungszentrum Ortenau, Lehrküche

Beschreibung: Entdecken Sie die Vielfalt von Hülsenfrüchten in der Küche! In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit regionalen nährstoffreichen Hülsenfrüchten vegetarische Gerichte schmackhaft und kreativ zubereiten.

Kosten: 10 Euro/Person

Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen sind über das Kontaktformular auf der Website des Ernährungszentrums unter www.EZ-Ortenau.de möglich, so lange Plätze frei sind.

3. Schulklassen-Aktionstag: „Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?“

Aktionstag Klasse 7 mit der Grimmelschule Renchen

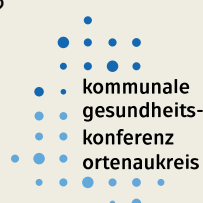
Termin: Donnerstag, 08.01.26, 9.00-13.00 Uhr

Referentinnen: Ulrike Velte-Hoffmann, Julia Henrich

Ort: Ernährungszentrum Ortenau

Beschreibung: Wie beeinflusst meine Ernährung das Klima? Wie kann ich durch mein tägliches Essen und Trinken, mein Einkaufsverhalten und meinen Umgang mit Lebensmittelresten zum Klimaschutz beitragen?

Kosten: 3 Euro pro Person



DIE ORTENAU ISST GESUND

EXTERNE VERANSTALTUNGEN



Kolpingfamilie Haslach

Veganes Kochtreff: „Unterschiedliche Teigtaschen mit Füllungen“

Termin: Mittwoch, 07.01.26, 19.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus/ Caritasverband, Sandhaasstraße 4, 77716 Haslach im Kinzigtal

Beschreibung: Gefüllte Taschen – Teig trifft auf kreative Füllungen
Wir laden Sie herzlich zu unserem veganen Kochtreff im Januar ein!

Dieses Mal dreht sich alles um gefüllte Taschen – ob herzhaft oder süß, aus verschiedenen Teigen und mit fantasievollen Füllungen. Was erwartet Sie? Gemeinsam stellen wir verschiedene Teigarten her und bereiten leckere vegane Füllungen zu. Von Teigtaschen über Dumplings bis hin zu süßen Überraschungen – es wird vielfältig, kreativ und natürlich köstlich!

Kosten: 10 Euro pro Person

Anmeldung: Damit es gemütlich bleibt und alle aktiv mitmachen können, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich bis spätestens 04.01.26 an unter: Kolpingfamilie Haslach Elfriede Stöhr, Tel.: 078329789712 oder Elfriede.stoehr@gmx.net
Wir freuen uns auf einen genussvollen Abend mit Ihnen!

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)

Film: Wir essen bis zum Aussterben

Termin: Mittwoch, 28.01.26, 19.00 Uhr

Ort: Kino Haslach

Beschreibung: Was hat unsere Ernährungsweise für Folgen für die Arten und das Klima? Wie kann eine Ernährung aussehen, die den Planeten und insbesondere uns gesund erhält?

Kosten: 6 Euro pro Person