

# 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 isst 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!



DER  
ORTENAU  
KREIS



# 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 [kqk@ortenaukreis.de](mailto:kqk@ortenaukreis.de)



# DIE ORTENAU ISST GESUND

## EXTERNE VERANSTALTUNGEN



### VERANSTALTUNGEN ERNÄHRUNGZENTRUM 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](http://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](http://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

*Veganer 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 herhaft 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](mailto: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

