



Tipps und Tricks rund um die Ernährung



KOSTPROBE

Im Laufe des Lebens verändert sich der Stoffwechsel bei allen Menschen. Sinnvoll ist eine Ernährung, die dies berücksichtigt. Eine Fachkraft für Ernährung und eine Expertin für nachhaltige Ernährung bieten Ihnen im **aktiv und irma** Markt Tipps und Tricks für den Alltag zu den jeweiligen Themen:



„Antientzündlich genießen“

Eine antientzündliche Ernährung kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken – insbesondere bei chronischen Erkrankungen wie rheumatischen Beschwerden, Arthrose, Diabetes Typ 2 oder Darmerkrankungen. Auch sogenannte „stille Entzündungen“ können durch die Ernährung beeinflusst werden.

In dieser Kostprobe schauen wir uns an, wie eine alltagstaugliche, umweltschonende und antientzündliche Ernährungsweise gelingen kann. Dabei orientieren wir uns an der mediterranen Ernährung, die als besonders geeignet gilt: Sie ist reich an Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen.



Die Veranstaltung ist Teil der Aktionswochen Klima und zeigt, wie gesundheitsförderliche Ernährung und Klimaschutz sinnvoll miteinander verbunden werden können.

aktiv und irma, Bloherfelder Straße 190, 26129 Oldenburg

Dienstag, 8. September 2026, 10 Uhr

aktiv und irma, Hochheider Weg 209, 26125 Oldenburg

Dienstag, 27. Oktober 2026, 10 Uhr

Treffpunkt: Eingangsbereich

Teilnahme kostenfrei, Dauer 45 Minuten

Anmeldung in der Woche vor der Veranstaltung
(Montag bis Freitag) unter 0441 235-8612

Kleine Kostprobe gratis zum Mitnehmen





„Feierabendküche für Berufstätige und alle anderen“

Essen und Trinken tun Körper und Geist gut – das ist vielen bewusst. Doch lässt sich eine ausgewogene, gesunde Mahlzeit auch einfach, schnell und alltagstauglich umsetzen?

In dieser Kostprobe gehen wir genau dieser Frage nach. Wir zeigen, wie abwechslungsreiches Essen das Immunsystem stärken und das Wohlbefinden steigern kann – ohne großen Aufwand.

Angesichts der Vielzahl an Ernährungsinformationen fällt es oft schwer, den Überblick zu behalten. Was ist wirklich sinnvoll? Was lässt sich gut im Alltag umsetzen – auch unter Berücksichtigung von Klima- und Umweltschutz sowie Tierwohl?

Auch diese Veranstaltung findet im Rahmen der Aktionswochen Klima statt und greift Aspekte nachhaltiger, klimafreundlicher Ernährung auf.



aktiv und irma, Bloherfelder Straße 190, 26125 Oldenburg

Dienstag, 15. September 2026, 17 Uhr

aktiv und irma, Hochheider Weg 209, 26125 Oldenburg

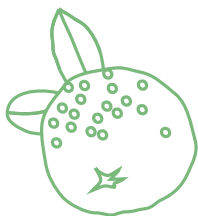
Dienstag, 3. November 2026, 17 Uhr

Treffpunkt: Eingangsbereich

Teilnahme kostenfrei, Dauer 30 Minuten
Anmeldung in der Woche vor der Veranstaltung
(Montag bis Freitag) unter 0441 235-8612



Kleine Kostprobe gratis zum Mitnehmen



Herausgegeben von

Stadt Oldenburg (Oldb) – Der Oberbürgermeister
Gesundheitsamt

Stand: August 2026

Bildnachweis: Stadt Oldenburg

Für allgemeine Anfragen an die Stadt Oldenburg nutzen Sie bitte unser Kontaktformular unter www.oldenburg.de/kontakt

In Kooperation mit

