

# Vortragsreihe

## Ernährung, Gesundheit, Umwelt

Referentin: Simone Hobrecker

Oecotrophologin B.Sc., Ernährungsberaterin/DGE, Dipl.-Volkswirtin

PRAXIS FÜR GASTROENTEROLOGIE Prof. Dr. med. Ehehalt

3.4.25 / 8.5.25



**Donnerstag, 3.4.25 18:00 Uhr - 19:30 Uhr**  
**Pflanzlich, nährstoffreich und nachhaltig essen**  
zur Vermeidung von

- > Übergewicht
- > Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- > Entzündlichen Erkrankungen und
- > Krebs

**Donnerstag, 8.5.25 18:00 Uhr - 19:30 Uhr**  
**Verträglich, nährstoffreich und nachhaltig essen bei**

- > Reizdarm,
- > Unverträglichkeiten oder
- > Chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Um diese Fragen geht es:

- Wie können Sie gesundheitsfördernde Effekte einer pflanzenbetonten Ernährung nutzen und dabei ausreichend Nährstoffe wie z.B. Proteine, Eisen oder B12 aufnehmen?
- Vegan, vegetarisch 🥬 oder flexitarisch?
- Bio oder Regional? Saisonal oder Fair?
- Was bedeutet „nachhaltige Ernährung“?
- Welche Vorteile bietet sie für die eigene Gesundheit? Und für unsere Umwelt? 🌍
- Kann Essen meine Krankheit heilen? 🏥
- DGE-Empfehlungen oder Planetary Health Diet?

Mit wissenschaftlich basierten Fakten und alltagstauglichen Umsetzungstipps.

Und Zeit für Austausch und Ihre Anliegen.

**Kostenfrei!**

**Bitte um Anmeldung bis zum 1.4 / 5.5.25 an:**

Mail: S-Hobrecker@web.de

Telefon: 0621 4370 1686 Mobil 0151 1298 2990

[www.ernaehrungsberatung-mannheim-heidelberg.de](http://www.ernaehrungsberatung-mannheim-heidelberg.de)  
[www.linkedin.com/in/simone-hobrecker](https://www.linkedin.com/in/simone-hobrecker)



Vortragsreihe **Ernährung, Gesundheit, Umwelt**