



www.dge-niedersachsen.de

28. Niedersächsisches Ernährungsforum

Wechseljahre - und dann!?

Ernährung | Gesundheit | Bewegung

06.11.2024 | 13.45–17.30 Uhr
ONLINE via ZOOM | kostenfrei

28. Niedersächsisches Ernährungsforum

In Deutschland erreichen Frauen durchschnittlich im Alter von Anfang 50 Jahren ihre Menopause. Dabei können Symptome wie Hitzewallung, Schlafstörungen und Gewichtszunahme verstärkt auftreten. Auch das Risiko für Osteoporose, koronare Herzkrankheit und Depressionen steigt. Inwiefern kann Ernährung und Bewegung hier helfen?

Diesem Themenkomplex widmet sich das 28. Nds. Ernährungsforum. Vorrangig stehen folgende Aspekte im Fokus:

- Welche Rolle spielt die Ernährung in den Wechseljahren?
- Welche Rolle spielen Nahrungsergänzungsmittel in den Wechseljahren?
- Welche Rolle spielt die Bewegung in den Wechseljahren?

Die DGE-NI und die Akademie des Sports im LandesSportBund Nds. laden Multiplikator:innen und Interessierte aus Ernährung, Gesundheit, Public Health, Bewegung, Psychologie, Prävention, Land- und Hauswirtschaft, Bildung sowie Politik herzlich zu der Veranstaltung ein.



Termin: 06.11.2024 | 13.45–17.30 Uhr

Tagungsübersicht

Anmeldung:

online, über unsere Website:

www.dge-niedersachsen.de/dge-veranstaltungen/

| | |
|---------------|-------------------|
| Gebühr | kostenfrei |
|---------------|-------------------|

Ort: ONLINE via ZOOM

Fortbildungspunkte:

Die Tagung wird für die kontinuierliche Fortbildung von Inhaber:innen der Zertifikate von DGE, VDD und VDOE sowie des VFED mit 4 Punkten berücksichtigt. Die Teilnahme an der Veranstaltung wird vom LandesSportBund Niedersachsen mit 4 Lerneinheiten (LE) für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen Übungsleiter-C Breitensport und Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“ anerkannt.



Programm

| Uhrzeit | |
|-------------|---|
| 13.30 | Ankommen |
| 13.45-14.00 | <p>Impulse zum Start Carola Persiel Nds. Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz</p> <p>Reinhard Rawe, LandesSportBund Nds. PD Dr. Thomas Ellrott DGE-Sektion NI & Institut für Ernährungspsychologie Göttingen (IfE)</p> |
| 14.00-15.00 | <p>Im Fokus: Ernährung in den Wechseljahren M.Sc. Stefanie Mißler, Braunschweig, www.eb-missler.de</p> |
| 15.00-16.00 | <p>Im Fokus: Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme – Können Nahrungsergänzungsmittel eine Hilfe sein? Angela Clausen Bereich Ernährung und Umwelt, Verbraucherzentrale NRW e.V.</p> |
| 16.00 | Getränke- und Bewegungspause |
| 16.20-17.20 | <p>Im Fokus: Die Bedeutung der Bewegung in den Wechseljahren Dr. Arne Göring Zentrale Einrichtung für Sport und Gesundheit (ZESG) an der Georg-August- Universität Göttingen</p> |
| 17.20-17.30 | Zusammenfassung und Verabschiedung |

Moderation:

Nicola Rosenau, Institut für Ernährungspsychologie Göttingen

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

In Kooperation mit der



Anmeldung:

<https://www.dge-niedersachsen.de/event/28-niedersaechsisches-ernaehrungsforum/>

Anmeldeschluss: 1. November 2024


Alle Veranstaltungen der DGE-Sektion?

Einfach diesen Code mit dem Smartphone scannen!



Organisation:

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen**

 Hildesheimerstraße 24 | 30169 Hannover

 (0511) 544 1038-0

 info@dge-niedersachsen.de

 www.dge-niedersachsen.de