

Programm

Moderation › FRANZ GIGOUT

09:15 Ankommen

09:30 Begrüßung

09:45 Die Psyche isst mit

SUSANNE FEHRMANN › Ökotrophologin,
Buchautorin „Die Psyche isst mit“

**10:45 Füttere dein Mikrobiom,
sonst frisst es dich auf**

DR. MED. HANSJOERG LUCAS › Neurobiologische
Medizin, Orthomolekulare Therapie, Systemische
Therapie

11:45 Kaffeepause

**12:00 Vernetzungsstelle Kita- und
Schulverpflegung Rheinland-Pfalz**

FRANZISKA GEIGER › Fachzentrum Ernährung
Rheinland-Pfalz, Vernetzungsstelle Kita- und
Schulverpflegung Rheinland-Pfalz

13:00 Mittagspause

13:45 Plenum

14:00 Workshops

→ **Workshop 1**

**Nachhaltigkeit in der Kita-
und Schulverpflegung**

FRANZISKA GEIGER › Vernetzungsstelle Kita-
und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz

→ **Workshop 2**

**Essen und Trinken im Alter:
Genussvoll & Gesund!**

THERESA LEHNEN › Fachzentrum Ernährung
Rheinland-Pfalz, Vernetzungsstelle Senioren-
ernährung Rheinland-Pfalz

→ **Workshop 3**

**Wie sich Ernährung und
Psyche beeinflussen**

SUSANNE FEHRMANN › Ökotrophologin,
Buchautorin „Die Psyche isst mit“

15:30 Ende

Anmeldung

Anmeldungen bitte per Mail bis zum 05.05.2022 an:

✉ Lisann.Loetzke@trier.de

Die Teilnahme kann nur mit der Bestätigung eines
Teilnahmeplatzes erfolgen. Für die Live-Verfolgung der
Tagungsvorträge im OK54 Bürgerrundfunk ist keine An-
meldung erforderlich. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie
sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g.
Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese
Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Kontakt

Jugendamt Trier
Bettina Mann
bettina.mann@trier.de
0651-7183547

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
Paula Orlt
info@hausdergesundheit-trier.de
0651-4362217

Veranstaltende

- › Stadt Trier, Jugendamt
- › Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
- › Europäische Akademie des rheinland-pfälzischen
Sports e.V.
- › Techniker Krankenkasse



Europäische Akademie
des rheinland-pfälzischen Sports
Trier



Fachforum Prävention 2022

Gesund leben in Trier

- Bewegung
- ⦿ Ernährung
- Psychisches Wohlbefinden

Freitag, 13.05.2022

09:15 – 15:30 Uhr

Rathaus Trier › Rathaussaal

Fachforum Prävention 2022

Gesund leben in Trier

- » Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit dies gelingt? Welche Maßnahmen sind sinnvoll, damit gesundheitsförderliches Verhalten für möglichst viele Menschen in der Stadt eine attraktive Handlungsalternative darstellt?

Nach dem Fachforum im Jahr 2020 zum Thema Psychisches Wohlbefinden beschäftigt sich das Fachforum Prävention 2022 mit dem Thema Ernährung. Auch die diesjährige Veranstaltung soll eine Diskussionsplattform für Akteure und Akteurinnen aus unterschiedlichen Handlungsfeldern bieten und die Entstehung neuer Kooperationsbezüge ermöglichen.

Obwohl bei Impuls Trier – Stadt in Bewegung die Gesundheitsförderung durch Bewegungsangebote im Mittelpunkt steht, haben die letzten Projektjahre gezeigt, wie sehr die drei Handlungsfelder Bewegung, Ernährung und psychisches Wohlbefinden ineinander wirken. Positive Veränderungen in einem Handlungsfeld ermöglichen zugleich Entwicklungen in den anderen Handlungsfeldern und umgekehrt. Diese Effekte gilt es zu nutzen. Denn was wir essen, hat Einfluss auf unser Wohlbefinden. Und: die psychische Gesundheit sowie die Ernährung sind grundlegend für die körperliche Leistung. Eine ausgewogene Ernährung ist das beste Rezept für eine gute Gesundheit.

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt, wobei die Vorträge am Vormittag live im OK54-Fernsehprogramm des Vereins Offener Kanal Trier e.V. übertragen werden. Die Ergebnisse des Fachforums Prävention werden dokumentiert und sollen in das Aktionsprogramm Gesundheit einfließen.

Vorträge

Die Psyche isst mit

- » Wie Sie Ihr seelisches Befinden durch gezielte Ernährung ins Gleichgewicht bringen können

Gesunde Ernährung mit Köpfchen: Kann man sich glücklich essen? Welche Nährstoffe sind „Zucker für die Seele“? Susanne Fehrmann beschreibt die wichtigsten Zusammenhänge zwischen Psyche, Nahrungsmitteln und Ernährungsgewohnheiten – wie Essen aus Stress, Langeweile oder Einsamkeit – und hilft so, das eigene Essverhalten zu durchschauen. Dabei werden auch die Hintergründe der häufigsten Essfallen deutlich, die die Werbung gerne verschleiert.

- › SUSANNE FEHRMANN
Ökotrophologin, Buchautorin „Die Psyche isst mit“



Vorträge

Füttere dein Mikrobiom, sonst frisst es dich auf

- » Was die Mitbewohner in unserem Darm alles leisten

Als Mikrobiom wird die Gesamtheit aller Mikroorganismen bezeichnet, die in unserem Darm leben. Die Bakterien, Pilze und Viren sind für die Gesundheit von elementarer Bedeutung für die Produktion von Vitaminen, für eine funktionierende Immunität und für die Kommunikation mit dem Nervensystem. Eine abwechslungsreiche ballaststoffreiche Kost unterstützt die Vielfalt und Stabilität des Darmmikrobioms und trägt wesentlich zur Darmgesundheit bei.

- › DR. MED. HANSJOERG LUCAS
Neurobiologische Medizin, Orthomolekulare Therapie, Systemische Therapie

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz

- » Essen und Trinken in Kindertagesbetreuung und Schule gehören zum Alltag. Welche Unterstützungs-Angebote gibt es?

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz ist die zentrale Anlaufstelle bei Fragen rund um die Kita- und Schulverpflegung, ob für die Einrichtung oder den Träger, die Verpflegungsanbieter, die Eltern oder die Schüler/innen. Fachlich fundiert und unabhängig unterstützt die Vernetzungsstelle alle für die Verpflegung Verantwortlichen dabei, eine an den Bedürfnissen orientierte, ausgewogene Ernährung umzusetzen.

- › FRANZISKA GEIGER
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz

Alle Menschen in der Stadt Trier sollen – unabhängig von sozialem und kulturellem Hintergrund – gesund leben können.