



Wir freuen uns über Ihre  
Anmeldung und Teilnahme!

## Veranstaltungen Generation 55plus im Bereich Ernährung und Bewegung

Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding bietet wieder  
kostenfrei Vorträge im Rahmen des Netzwerk Generation 55plus  
- in Kooperation mit der vhs Freising - an:

### Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung spielen eine immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen? Im Verlauf des Vortrages gehen wir auf Ihre Fragen ein.

Referentin: Ingrid Steininger, Diplom-Ökotrophologin Univ.  
Termin: Mittwoch, 21.01.2026; 18:30 bis 20:00 Uhr  
Ort: vhs Freising e.V., Kammergasse 12, 85354 Freising  
Anmeldung: bis 2 Tage zuvor unter [www.vhs-freising.org](http://www.vhs-freising.org) | Gesundheit | Ernährung

### Genussvoll essen, das Herz stärken

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun - das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Referentin: Ingrid Steininger, Diplom-Ökotrophologin Univ.  
Termin: Mittwoch, 04.02.2026; 18:30 bis 20:00 Uhr  
Ort: vhs Freising e.V., Kammergasse 12, 85354 Freising  
Anmeldung: bis 2 Tage zuvor unter [www.vhs-freising.org](http://www.vhs-freising.org) | Gesundheit | Ernährung

### Knochenstark essen – mitten im Leben!

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! Was genau es zu beachten gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in diesem Angebot.

Referentin: Ingrid Steininger, Diplom-Ökotrophologin Univ.  
Termin: Mittwoch, 25.02.2026; 18:30 bis 20:00 Uhr  
Ort: vhs Freising e.V., Kammergasse 12, 85354 Freising  
Anmeldung: bis 2 Tage zuvor unter [www.vhs-freising.org](http://www.vhs-freising.org) | Gesundheit | Ernährung

### Ernährung bei Demenz – ausgewogen begleiten als Betreuende

Freude am Essen, Spaß an der Bewegung und Teilhabe am sozialen Miteinander sind für Menschen mit Demenz wesentlich für Wohlbefinden und Lebensqualität. Die Versorgung ist jedoch oft eine Herausforderung für Betreuungspersonen. Die praxisnahe Veranstaltung gibt Hintergrundinformationen zum veränderten Ess- und Trinkverhalten, sensibilisiert für mögliche Risiken von begleitenden Mangelkrankungen und beleuchtet Vorbeugemaßnahmen. Im geschützten Rahmen erhalten Sie Raum zum Austausch.

Referentin: Ingrid Steininger, Diplom-Ökotrophologin Univ.  
Termin: Mittwoch, 11.03.2026; 18:30 bis 20:00 Uhr  
Ort: vhs Freising e.V., Kammergasse 12, 85354 Freising  
Anmeldung: bis 2 Tage zuvor unter [www.vhs-freising.org](http://www.vhs-freising.org) | Gesundheit | Ernährung