



VORANMELDUNG BITTE UNTER:
E-Mail: kv-karlsruhe@vdk.de
Telefon: 0721 - 35 97 99

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



EINLADUNG ZUM FACHVORTRAG: Gesundheit beginnt auf dem Teller Entzündungs- hemmend essen - Wohlbefinden stärken!



Gesundheit beginnt auf dem Teller!
Referentin: Frau Regina Kratt
Gesundheitscoach und Wissenschafts-
journalistin aus Karlsruhe

- Was sind entzündungshemmende Lebensmittel?
- Wie gehe ich konkret vor?
- Woher weiß ich, dass ich gut versorgt bin?
- Wie schaffe ich die Umstellung?

SAMSTAG 24.10.2026 // 14:30UHR -16:00UHR

Bürgerzentrum Mühlburg // Weinbrennerstraße 79A // 76185 Karlsruhe

**Veranstalter: Ortsverband Innen-Südwest und Mühlburg
SOZIALVERBAND VdK KREISVERBAND KARLSRUHE // 2026**

Kontakt: Tel. 0721 / 35 97 99, Karlstraße 53-55, 76133 Karlsruhe

Unsere tägliche Ernährung beeinflusst maßgeblich, wie leistungsfähig und wohl wir uns fühlen. Zu viel Zucker, stark verarbeitete Lebensmittel und ungünstige Fette können den Körper belasten. Gleichzeitig kommen frisches Gemüse, Obst, Nüsse, Saaten und andere mikronährstoffreiche Lebensmittel häufig zu kurz.

Die Gesundheitscoachin und Wissenschaftsjournalistin Dr. Regina Kratt zeigt in ihrem praxisnahen Vortrag, wie eine natürliche und entzündungshemmende Ernährung Schritt für Schritt in den Alltag integriert werden kann – ohne komplizierte Diäten und ohne unnötigen Verzicht.

Deshalb könnte der Vortrag für Sie interessant sein

Sie sind hier genau richtig, wenn Sie

- Ihr Wohlbefinden verbessern möchten,
- Ihren Körper bei Regeneration und Gesunderhaltung unterstützen wollen,
- mehr über entzündungshemmende Lebensmittel erfahren möchten oder
- bereits verschiedene Ernährungsweisen ausprobiert haben, diese aber nicht dauerhaft umsetzen konnten.

Das erwartet Sie -- Sie erfahren,

- welche Lebensmittel besonders viele wertvolle Mikronährstoffe enthalten,
- wie eine bewusste Ernährung stillen Entzündungsprozessen entgegenwirken kann,
- wie Sie sich im „Ernährungsdschungel“ besser orientieren,
- woran Sie eine gute Versorgung erkennen und
- wie eine Ernährungsumstellung langfristig gelingen kann.

Ein leicht verständliches System hilft Ihnen dabei, ungesunde Gewohnheiten Schritt für Schritt zu verändern. Sie bestimmen selbst, welche Veränderungen zu Ihnen und Ihrem Alltag passen. Als praktische Unterstützung erhalten Sie einen 7-Tage-Plan, mit dem Sie direkt starten und Ihre Ernährung nach und nach mikronährstoffreicher gestalten können. Gemeinsam fällt Veränderung leichter!

Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erforderlich – Beim Kreisverband KA per E-Mail an: kv-karlsruhe@vdk.de oder telefonisch unter 0721-359799.

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG

