

# Männergesundheit

**NDR-  
Ernährungs-Doc  
Dr. Silja Schäfer**

Dr. Silja Schäfer,  
Allgemein- und  
Sportmedizin mit  
Schwerpunkt  
Ernährungsmedizin

**GESUND**  
zwischen N&O

**Neue Folge  
aus unserer  
Vortragsreihe  
- nicht nur für  
Männer!**

## Wann?

28. November 2023  
19:00 Uhr

## Wo?

**Fährhaus -**  
Hollersche Anlagen  
Am Treidelweg 14  
24782 Büdelsdorf  
(für Ihr Navi:  
„An der  
Liebesbuche“)

**Anmeldeschluss:**  
24. November 2023

**Die Teilnahme**  
ist kostenfrei!

Eine Veranstaltung von  
„GESUND zwischen  
Nord- und Ostsee -  
Gesundheits- und Prä-  
ventionsregion e. V.“

## Das Thema für diesen Abend: „Männer und Ernährung - was ist anders?“

Männer haben einen speziellen Nährstoffbedarf. Um diesen bedarfsgerecht zu decken, sollte der Fokus auf Energie, Eiweiß und Vitalstoffen liegen.

Was aber sind die Probleme in der Männerwelt?

- Zu hohe Energieaufnahme durch Überschätzung des individuellen Verbrauchs - da wachsen nicht Muskeln, sondern der Bauch
- Durch „männliche“ Gewohnheiten sind die Portionen beim Fleisch meist zu groß
- Beim Obst- und Gemüseverzehr besteht oft Nachholbedarf
- Mehr Wasser oder Tee, dafür weniger Softdrinks, Saftschorlen und Alkohol

Diese Veranstaltung  
wird unterstützt durch



## Anmeldung:

unter [info@gesund-zw-no.de](mailto:info@gesund-zw-no.de) oder telefonisch unter 0162 2088068. Wir freuen uns auf einen interessanten Abend mit Ihnen und sind gespannt auf Ihre Diskussionsbeiträge.