

Aktionstag Frauengesundheit

Rückblick: Vortrag zur bewussten Ernährung

Anlässlich des Internationalen Frauengesundheitstags fand am 20. Mai 2026 der Vortrag „Fit, gesund und stark durchs Leben – mit bewusster Ernährung“ im Max-Born-Berufskolleg in Recklinghausen statt.

Dr. Nejla Akyüz-Güler vermittelte den Teilnehmenden anschaulich und praxisnah, wie eine ausgewogene Ernährung in unterschiedlichen Lebensphasen zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen kann. Besonders die alltagstauglichen Tipps und der Austausch zu Themen wie Prävention und gesunde Lebensweise stießen auf großes Interesse.

Die Veranstaltung bot wertvolle Impulse für mehr Gesundheitsbewusstsein im Alltag und wurde von den Teilnehmenden sehr positiv aufgenommen.