

Kassel, den 17.02.2026

Gesunde Ernährung kann man lernen – SVLFG unterstützt

Die meisten wissen, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Trotzdem fällt es vielen im Alltag oft schwer, dies umzusetzen.

Doch auch gesunde Ernährung kann man lernen, zum Beispiel in Gesundheitskursen, die von den Krankenkassen unterstützt werden. Darauf weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) zum Tag der gesunden Ernährung am 07.03.2026 hin.

Die SVLFG als Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) bezuschusst Kurse unter anderem zu folgenden Themen:

- vollwertige und ausgewogene Ernährung
- Gewichtsreduktion
- mehr Bewegung im Alltag
- Vorbeugung und Verringerung gesundheitlicher Risiken

Ziel ist es, Krankheiten frühzeitig zu vermeiden. Auf geeignete Kurse verweist die SVLFG auf ihrer Internetseite www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden.

Warum Ernährung so wichtig ist

Die Ernährung beeinflusst den Verlauf vieler Krankheiten, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Rheuma, Multiple Sklerose oder Erkrankungen des Darms. Doch sie senkt nicht nur das Krankheitsrisiko, sondern steigert auch das allgemeine Wohlbefinden, besonders in Kombination mit Bewegung.



Das gehört zu einer ausgewogenen Ernährung

- Vielfalt genießen: Brot, Nudeln, Reis (am besten Vollkorn) und Kartoffeln enthalten wenig Fett, dafür viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Pflanzliche Lebensmittel (möglichst saisonal und regional) bevorzugen: Frische Salate, Gemüse, Obst und Säfte wichtige Nährstoffe und sollten den größten Teil der Ernährung ausmachen.
- Tierische Produkte ergänzen: Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier erleichtern die ausreichende Nährstoffversorgung. Pflanzliche Öle wie Rapsöl sowie fettreiche Fische liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren.
- Zucker und Salz sparsam verwenden: Kräuter bieten eine aromatische und gesunde Alternative.
- Hochverarbeitete Lebensmittel meiden: Sie enthalten oft zu viel Zucker, Salz, Zusatzstoffe und ungesunde Fette.
- Schonend zubereiten: Kurze Garzeiten sowie wenig Wasser und Fett helfen, Geschmack und Nährstoffe zu erhalten.

Weitere Informationen gibt der Verband für Ernährung und Diätetik e.V. unter www.vfed.de.

SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau – kurz SVLFG – ist der Verbundträger der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft, Alters-, Kranken- und Pflegekasse. Durch die berufsständische Selbstverwaltung ist die direkte Mitwirkung der Versicherten sichergestellt. Mit den Kenntnissen über die besonderen Bedürfnisse der Versicherten und deren Betriebe trägt die SVLFG als Partner im ländlichen Raum zur größtmöglichen Arbeitssicherheit bei und unterstützt bei einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Zu den herausragenden, übergreifenden Leistungen gehören die Betriebs- und Haushaltshilfe und speziell auf die Grüne Branche zugeschnittene Gesundheitsangebote. Die SVLFG zeichnet sich durch wirkungsvolle, versicherungszweigübergreifende Präventionsarbeit aus.



Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 – 72, 34131 Kassel
Telefon: 0561 785-0, E-Mail: kommunikation@svlfg.de
Internet: www.svlfg.de

Pressesprecherin:

Martina Opfermann-Kersten Telefon: 0561 785-16183