19. November 2026

## Med-Kitchen: „Longevity – Regional und gesund trotz Winterzeit“

Im Rahmen unserer Gesundheitsreihe für Ärztinnen und Ärzte setzen wir unsere Veranstaltungsreihe *Med-Kitchen* fort – diesmal mit einem besonderen Schwerpunkt: „Longevity – Regional und gesund trotz Winterzeit“.

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie eine ausgewogene, saisonale und regionale Ernährung zu langfristiger Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität beitragen kann. Gerade in der kalten Jahreszeit bietet die heimische Küche eine Vielzahl wertvoller Zutaten, die nicht nur geschmacklich überzeugen, sondern auch eine gesundheitsbewusste Ernährung unterstützen.
Gemeinsam entdecken wir, wie sich regionale und saisonale Lebensmittel zu kreativen, nährstoffreichen Gerichten verarbeiten lassen und welche Rolle die Ernährung für ein gesundes und aktives Älterwerden spielt.

Freuen Sie sich auf inspirierende Einblicke, praktische Kochtipps und neue Rezeptideen, die zeigen, wie sich Genuss, Regionalität und langfristige Gesundheit miteinander verbinden lassen – auch in der Winterzeit.

Begleitet wird der Abend von Oliver Helk, Herausgeber des Buches Med-Kitchen, der mit fundiertem medizinischem und wissenschaftlichem Wissen spannende Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Prävention und Longevity gibt.

**Termin:** Dienstag, 1. Dezember 2026

**Beginn:** 18.00 Uhr

**Ort:** Kochsalon Wrenkh, Bauernmarkt 10, 1010 Wien

**Unkostenbeitrag:** € 30,- (inkludiert Speisen & Getränke)

Die Teilnehmer*innenzahl ist limitiert. Eine verbindliche Teilnahme ist erst nach erfolgtem Zahlungseingang möglich.

**Teilnahme ausschließlich für Mitglieder der Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien möglich.**

👉 Anmeldung über folgenden LINK erforderlich.