

Dezember 2025

Newsletter

Fit durch den Winter:

Bewegter Advent in Stadt und Landkreis Bayreuth

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken – und viele Menschen sehnen sich nach Wärme, Ruhe und Gemütlichkeit. Doch gerade jetzt, wenn der Winterblues anklopft und die Couch besonders verlockend erscheint, ist Bewegung der beste Stimmungsaufheller!



In der dunklen Jahreszeit produziert unser Körper mehr Melatonin – das macht müde und schlägt aufs Gemüt. Gleichzeitig sinkt der Serotoninspiegel, unser „Glückshormon“. Die Folge: Antriebslosigkeit, schlechte Laune und der Griff zu süßen Snacks, die zwar kurzfristig trösten, aber langfristig auf die Hüften gehen. Doch es gibt

eine einfache, wirksame und sogar kostenlose Lösung: Bewegung! Sie bringt den Kreislauf in Schwung, hebt die Stimmung, stärkt das Immunsystem und macht gute Laune.

Regelmäßige körperliche Aktivität aktiviert die Abwehrkräfte und hilft dem Körper, Krankheitserreger besser zu bekämpfen. Durch Bewegung werden Immunzellen mobilisiert, die sich schneller im Körper verteilen und Viren oder Bakterien effektiver erkennen. Gleichzeitig wird die Durchblutung verbessert, was die Versorgung der Organe und Schleimhäute unterstützt – ein wichtiger Schutzmechanismus in der Erkältungszeit. Schon moderate Bewegung wie tägliches Spaziergehen kann die Immunfunktion deutlich verbessern.

In der Adventszeit laden die VHS Bayreuth und die Gesundheitsregion Bayreuth alle Bürgerinnen und Bürger herzlich ein, bei vielfältigen Bewegungsangeboten mitzumachen. Ob Spaziergänge im Winterwald, energiegeladene Tanzworkouts, gemeinsames Joggen oder sanfte Mobilisationsübungen – es ist für jede und jeden etwas dabei.

KURZ GESAGT: Der „Bewegte Advent“ bringt Bayreuth in Schwung! Mitmachaktionen für mehr Fitness, gute Laune und ein starkes Immunsystem in der Winterzeit laden ein, sich **aktiv zu betätigen**.

Alle Programmdetails unter www.region-bayreuth.de.

Hier geht es direkt zum Upload und zu allen Informationen:

(Gesundheitsregion Bayreuth)



REGION BAYREUTH

Auftakt zur Leitungswasserfreundlichen Kampagne in der Region Bayreuth

Die Kampagne „Unser (Trink-)Wasser im Fokus“ fördert das Leitungswasser in der Region Bayreuth als nachhaltige und gesunde Alternative zu Flaschenwasser. Sie hat mit einer Auftaktveranstaltung am 21. Oktober 2025 begonnen und zielt darauf ab, die Qualität und Vorteile von Leitungswasser stärker ins Bewusstsein zu rücken. Unter dem Dach der Klimaschutzmanagements sowie des Regionalmanagements beteiligen sich verschiedene Akteure aus Kommunen, Bildung, Gesundheit, Gastronomie und Zivilgesellschaft, um konkrete Maßnahmen anzustoßen. Aktuell entsteht eine Refill-Karte, in welcher kühle und schattige Orte und Refill-Stationen eingetragen sind. Im Wassermontat März 2026 wird die Kampagne aufgegriffen und viele Beteiligungsmöglichkeiten bieten.



Die Verantwortlichen der Trinkwasserkampagne aus Stadt und Landkreis Bayreuth.

„Ordentlich schlampig – Lebensraum für Tiere und Menschen“

Ebenfalls am 21. Oktober ging dieses große Veranstaltungsjahr zu Ende. Mehr als 10.000 Menschen besuchten die gleichnamige Ausstellung im Ökologisch-Botanischen Garten der Uni Bayreuth oder nahmen an dem umfassenden Begleitprogramm mit mehr als 50 Angeboten von zahlreichen Akteuren teil. Im nächsten Jahr wird es weiter gehen.

Beide Projekte finden unter dem Fokus Naturressourcen statt und werden vom Bayerischen Wirtschaftsministerium gefördert.

Wer Interesse hat, sich zu beteiligen, kann sich an info@region-bayreuth.de wenden.

IMPRESSUM

Regionalmanagement Stadt und Landkreis Bayreuth,
Markgrafenallee 5, 95448 Bayreuth, info@region-bayreuth.de
V.i.S.d.P.: Annette Lowack