

Vortragsangebot 2018/2019

Abteilung Ernährung und Erwerbsskombination, Verein LAD

Neue Power in der Lebensmitte - anders essen ab 40 notwendig?

Zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr stellt sich der Körper in seiner Nahrungsverwertung vom Aufbau auf Erhaltung um. Ab diesem Zeitpunkt ist es besonders wichtig, auf die Ernährungsbedürfnisse des Körpers zu achten, da sich sonst Beeinträchtigungen der Gesundheit wie beispielsweise ein erhöhter Cholesterinspiegel, Übergewicht, Übersäuerung des Magens oder die Entmineralisierung der Knochen sukzessive verstärken.

Die Erhaltung von Vitalität und Lebensfreude kann ab dieser Phase durch bewusste Ernährung besonders unterstützt werden. Kleine Mengen schmackhaft zubereiten, gesundes Kochen auf Vorrat und Anregungen zur optimalen Speiseplangestaltung sind Inhalte dieser Veranstaltung.

Referentin: Elisabeth Pucher-Lanz

Achtsam essen

Achtsam sein bedeutet, mit all seinen Empfindungen, auch mit seinen Gedanken, bei dem zu sein, was man gerade tut. Achtsam essen bedeutet somit, raus aus einer kopfgesteuerten Ernährung hin zum Essen mit Körper, Herz und Verstand.

Medien, Freunde und Gesundheitsratgeber überfluten uns ständig mit neuen Ernährungsempfehlungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Das Wissen steigt und damit aber auch die Unsicherheit, was denn nun die richtige Ernährung für mich ist. Aber gibt es DIE richtige Ernährung überhaupt?

Das Hören auf das eigene Körpergefühl und seine Signale geht mit der Flut an Empfehlungen immer mehr verloren. Dieser Vortrag zielt darauf ab, seinen Körper wieder mehr zu spüren, seine Sinne einzusetzen und auf die eigene Wahrnehmung zu vertrauen.

Dies befähigt uns aus der Flut der Gesundheitsempfehlungen selbst das Richtige für sich zu finden.

Referentin: Elisabeth Pucher-Lanz

Superfoods – heiße Luft oder wahre Helden?

Superfoods versprechen durch ihre Fülle an Vital- und Nährstoffen fantastische Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Vor allem exotische Vertreter wie Acaibeere, Chiasamen oder Gojibeeren sind derzeit in aller Munde. Doch halten diese Superhelden auch tatsächlich was sie versprechen? Oder muss man gar nicht so weit in die Ferne schweifen um Produkte mit ebenso großem Potenzial zu finden? Dieser Vortrag liefert einen Streifzug durch exotische und heimische Superfoods, der neben den Inhaltsstoffen, auch Produktionsbedingungen und ökologische Aspekte beleuchtet.

Referentin: Mag. Nicole Zöhrer

Auf der Ölspur – Fette und Öle unter der Lupe

Das Angebot an heimischen und exotischen Fetten und Ölen ist umfangreich. Doch welche Vertreter sind wirklich geeignet für die kalte, welche für die warme Küche? Und welchen Einfluss haben sie schließlich auf meine Gesundheit? Vielleicht nehmen Sie ja nach dem Vortrag einen Ölwechsel in ihrer Küche vor. Oder sind Sie eh schon auf der richtigen Ölspur unterwegs? Finden Sie es heraus!

Referentin: Mag. Nicole Zöhrer

Ernährungstrends - die Antwort auf gesellschaftliche Bedürfnisse und Veränderungen

Viele Menschen machen sich immer wieder gute Vorsätze: Man will sich mehr bewegen, gesünder ernähren, aber es ist nicht immer leicht den Durchblick bei den unterschiedlichsten Ernährungsratschlägen und aktuellen Trends und Empfehlungen zu behalten.

Trends entstehen nicht einfach so, sondern haben immer eine Ursache oder einen Grund. Meist sind Ernährungstrends die Antwort auf menschliche Bedürfnisse und hängen sehr stark mit unserer Gesellschaft und unseren Lebensstilen zusammen.

Es existieren viele Trends nebeneinander und überschneiden sich. Nahezu täglich wird man mit neuen Trends wie Low Carb, Superfood, Vegetarismus, vegane Ernährung uvm. konfrontiert.

Allen voran sollen sich diese Trends positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken. Doch wie behält man den Durchblick in diesem Ernährungdschungel und warum entstehen gerade im Ernährungsbereich immer wieder neue Trends und Empfehlungen, was sind die Gründe und Ursachen dafür und wie wirken sich diese Trends wirklich auf unsere Gesundheit und unseren Körper aus? Die Antworten werden in diesem Vortrag gefunden.

Referentin: Claudia Doppler, BEd, MA

Essen mit gutem Gewissen

Die Erzeugung und Lagerung sowie der Transport und die Zubereitung von Lebensmitteln beeinflussen unser Klima. Ungefähr 20% der CO₂ Emissionen kommen aus dem Bereich der Lebensmittel. Erfahren Sie in diesem Vortrag wie man sich „klimafreundlich“ und gesund ernähren kann, warum unsere heimischen Lebensmittel so kostbar sind und wie Lebensmittelmüll vermieden werden kann.

Referentin: Dipl.-Päd. Andrea Windhaber