



MEDIENINFORMATION

Fachhochschulstudiengänge Burgenland bieten Expertentipps zu Gesundheit, Energie, Umwelt und Bauen für jedermann

Die Fachhochschulstudiengänge Burgenland veranstalten am Studienort Pinkafeld eine informative Vortragsreihe für Interessierte aller Altersgruppen. Die Expertenvorträge befassen sich mit aktuellen Themen aus Gesundheit, Energie, Umwelt und Bauen. Am 22. März 2004 steht die gesunde Ernährung am Programm.

Pinkafeld, 12. März 2004. Keine Jahreszeit wird so herbeigesehnt wie der Frühling. Nun gilt es, die über den Winter angelagerten Fettdepots – das Burgenland weist mit 13 % Österreichweit den höchsten Anteil an fettsüchtigen Personen auf - wieder loszuwerden, aber wie? Es gibt Trenn-, Roh-, Vollwert- und Astronautenkost. Wir sollen auf Kalorien und auf die Vitamine achten, auch ungesättigte Fettsäuren und Spurenelemente dürfen nicht zu kurz kommen. Ja und der „Anti Aging“ – Effekt der Nahrung sollte auch berücksichtigt werden. Wie sollen wir uns in diesem Dickicht von Ernährungsweisen und – kontroversen zurechtfinden? Ganz einfach, indem wir uns wieder auf uns selbst zurückbesinnen. Das Allerwichtigste: Der Esser ist wichtiger, als das Essen!

„Eine ausgewogene Ernährung zählt zu den wesentlichen Faktoren für die Erhaltung der Gesundheit und stellt einen wichtigen Beitrag für mehr Lebensqualität dar. Wir haben täglich die Chance unser Essen zum Schutz vor ernährungsabhängigen Krankheiten einzusetzen. Nützen wir sie!“ fordert die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Gerda Denner in ihrem Vortrag „Es ist nie zu spät den ersten Schritt zu tun – mit der richtigen Ernährung zu mehr Lebensqualität finden“.

Dieses Expertenreferat ist Teil einer Vortragsreihe der Fachhochschulstudiengänge Burgenland in Pinkafeld zu Themen, die beinahe jeden Menschen betreffen. Interessierte aller Altersgruppen können sich bei freiem Eintritt Anregungen von Fachleuten auf den Gebieten Gesundheit, Energie, Umwelt und Bauen holen:

Terminübersicht Vortragsreihe (Beginn jeweils 18:30 Uhr):

22.03.2004 „Es ist nie zu spät den ersten Schritt zu tun – mit der richtigen Ernährung zu mehr Lebensqualität finden“

19.04.2004 „Wie trennen wir (uns vom) Müll?“

03.05.2004 „Bau schlau – rund ums Geld“

17.05.2004 „Bau schlau – aber wie? Neubau, Umbau, Sanierung“

07.06.2004 „Unser Trinkwasser?“

Veranstaltungsort:

Fachhochschul-Studienzentrum Pinkafeld

Steinamangerstrasse 21

7423 Pinkafeld

Hörsaal 1

Nähere Informationen unter: www.fh-burgenland.at, Tel: 03357-45370-0



Die Fachhochschulstudiengänge Burgenland bieten an den Standorten Eisenstadt und Pinkafeld derzeit 1.075 Studierenden in vier Kernkompetenzbereichen (Wirtschaft mit Schwerpunkt Mittel- und Osteuropa, Informationsmanagement und -technologie, Energie- Umweltmanagement, Gesundheit) eine praxisorientierte Berufsausbildung auf Hochschulniveau.

Mehr Information unter www.fh-burgenland.at.

Rückfragehinweis:

Fachhochschulstudiengänge Burgenland Ges.m.b.H

Office Information und Kommunikation

Mag. Peter Marchhart

Tel.: 05-9010 60 125

E-Mail: presse@fh-burgenland.at