



VORTRAGSINFORMATION **22. März 2004, 18:30 Uhr**

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

Keine Jahreszeit wird so herbeigesehnt wie der Frühling.

Nun gilt es, die über den Winter angelagerten Fettdepots 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. Soll eine Ernährungsform mit vielen Kohlenhydraten oder eine eiweißreiche Kostform die erwünschte Gesundheit bringen? Außerdem soll die Ernährungsform auch gleichzeitig gegen die Frühjahrsmüdigkeit ankämpfen.

Oder liegt die Lösung in den Kohlsuppenkapseln? Zwei Mal täglich eine Kapsel schlucken und daneben essen, "bis Sie satt sind - und Sie nehmen trotzdem ab", heißt es in den Inseraten. "So tolle Effekte gibt es leider nur im Märchen. Die Kapseln enthalten keinerlei Wirkstoffe, die die Kalorien einer Mahlzeit aufheben könnten".

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!

Laut österreichischem Ernährungsbericht stieg auch in Österreich der Anteil an Übergewichtigen entsprechend dem internationalen Trend an. Das Burgenland weist mit 13 % den höchsten Anteil an fettsüchtigen Personen auf!

Eine ausgewogene Ernährung zählt zu den wesentlichen Faktoren für die Erhaltung der Gesundheit und stellt somit auch einen wichtigen Beitrag für mehr Lebensqualität dar.

Dass eine ausreichende Versorgung mit allen Nährstoffen sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirkt und uns hilft, nicht vor Grippeviren und ähnlichem zu kapitulieren, ist längst bekannt. Aber auch für die Erhaltung eines positiven Gemütszustandes spielen Vitamine eine bedeutende Rolle. Gefühle der Antriebslosigkeit und Abgeschlagenheit können durch eine schlechte Versorgung mit Vitaminen verursacht sein. Ja und vor allem sollte auch der gesundheitliche Aspekt berücksichtigt werden: Wir haben täglich die Chance unser Essen zum Schutz vor ernährungsabhängigen Krankheiten einzusetzen. Nützen wir sie!

Es referiert:

Mag. Gerda Denner, Ernährungswissenschaftlerin, Lektorin am Fachhochschul-Studiengang Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung



Terminübersicht weitere Vorträge (Beginn jeweils 18:30 Uhr):

- 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 oder Tel: 03357-45370-0