

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

ESSEN MIT HIRN!
IN SIEBEN VORTRÄGEN AB 23. OKTO-
BER HÖREN UND GENIESSEN SIE
GESUNDE ERNÄHRUNG MIT
EXPERTEN DER MEDUNI GRAZ, DES
GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK
UND DER STGKK SOWIE DIÄTKOCH
FRANZ PEIER.



Anmeldungen
für die
Veranstaltungen
unter
[www.kleinezeitung.at/
shop](http://www.kleinezeitung.at/shop)

WISSEN FÜR LESER.

**KLEINE
ZEITUNG
AKADEMIE**

Ihr Start in eine gesunde Zukunft mit unserem „Ernährungscoach“!

Gesunde Ernährung ist in aller Munde. Doch wie lässt sie sich im Alltag erfolgreich umsetzen – und dabei auch genießen? Sieben Veranstaltungen der Kleine Zeitung-Akademie sind als Wegbegleiter mit dabei.

Gemeinsam mit dem Gesundheitsfonds Steiermark, der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse und der MedUni Graz hat die Kleine Zeitung-Akademie einen bunten Veranstaltungsreigen zusammengestellt. Alles unter dem Motto: „GEMEINSAM G’SUND GENIESSEN“. Sieben Themen und sieben kulinarische Erlebnisse im tollen Ambi-

ente des GrazMuseums bringen Sie „auf den Geschmack“.

Den Anfang macht jeweils ein Referent der MedUni, danach kommt die praktische Seite zu Wort: Ernährungswissenschaftler und/oder Diätologen geben Tipps, wie gesunde Ernährung mühelos in den Alltag integriert werden kann.

Diätkoch Franz Peier zeigt anschließend, wie’s geht – die zubereiteten Gaumenfreuden sowie auch regionale Obstsaften vom Obsthof Kaufmann können gleich am Buffet gekostet werden. In diesem Sinne: Guten Appetit!





Didi Hubmann

Foto: KK

Mitmachen! Wir wissen heute mehr denn je über Gesundheit, Vorsorge und was uns gut tun würde. Trotzdem unternehmen wir viel zu wenig, um unsere Gesundheit zu schützen.

Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen: An den Zuwachsraten bei diesen Erkrankungen kann man ganz genau ablesen, in welchem Zwiespalt unsere Gesellschaft lebt. Wir glauben an die Reparaturmedizin und dass sie immer helfen kann. Aber wir vertrauen nicht auf uns selbst und dass die Gesundheit zuallererst in unserer eigenen Hand liegt.

Deshalb haben wir in der Kleine Zeitung Akademie eine eigene Gesundheitsschiene aufgebaut. Wir wollen das Land in Bewegung bringen, informieren und gesünder machen. Wir wollen helfen diesen Zwiespalt zwischen Wissen und Nachlässigkeit zu verkleinern – mit den besten Experten des Landes, die wir für Sie engagiert haben. Egal ob es sich jetzt um unseren Ernährungsschwerpunkt oder um Burn-out handelt.

Wir laden Sie ein mitzumachen. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als heute, um sich um sein Leben und seine Gesundheit wieder stärker zu kümmern. Die Gesundheit ist das Wertvollste, was wir haben – das sollte die Entscheidung doch erleichtern.

Herzlichst, Ihr

Didi Hubmann
Ressortleiter Graz

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Kleine Zeitung GmbH & Co KG, Schönaugasse 64, 8010 Graz.

Produktion: Anzeigen und Marketing Kleine Zeitung GmbH & Co KG, Schönaugasse 64, 8010 Graz.

© PR-Redaktion. **Koordination:** Margot Hohl. **Druck:** Birografika Bori d.o.o., Linhartova 1/II, p.p.

2551, 1000 Ljubljana, Slowenien. **Titelfoto:** Fotolia.

ET 231014



Kochen mit Hirn

Ort: koch-art Graz, Grüne Gasse 59

Zeit: 18-22 Uhr

Kursbeitrag: 99 Euro

Brainfood is(s)t Kopfsache.

4. 11. 2014: Schnelle Küche für Erwerbstätige

Mutter Natur hat immer Recht.

2. 12. 2014: Essen in Schwangerschaft und Stillzeit

Kinderleicht is(s)t Qualität.

3. 2. 2015: Kochen für Kinder.

Weitere Termine auf

www.kleinezeitung.at/akademie

In den Kochtopf g'schaut

„GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN“ – das Motto der Veranstaltungsreihe der Kleine Zeitung Akademie wörtlich genommen: Kreativ- und Diätkoch Franz Peier wird als Experte in Sachen Genuss die Besucher der Vorträge kulinarisch verwöhnen. Und zwar mit zum Thema passenden Gaumenfreuden. Also: zuerst beim Schaukochen dem Profi über die Schulter bzw. in den Kochtopf schauen, dann gesunde

Schmankerln genießen! Abgerundet wird der gute Geschmack bei den Vorträgen durch Fruchtsäfte aus regionaler Produktion von Alois Kaufmann – der Obsthof.

Zusätzlich bietet Peier zu jedem Thema einen eigenen Kochkurs an. Heimisches schätzen und von anderen Kulturen lernen, Genuss in Harmonie mit der Natur – das ist Peiers Philosophie.

...den gönne ich mir!
DER KAUFMANN
OBSTHOF



6

Sandra Wallner-Liebmann, Martina Steiner

IM JOB - ERNÄHRUNG FÜR ERWERBSTÄTIGE

Do., 23. Oktober 2014, 17 Uhr, GrazMuseum



8

Bence Csapo, Jasmin Klampfl

HEY, BABY! - ERNÄHRUNG FÜR SCHWANGERE UND BABYS

Do., 13. November 2014, 17 Uhr, GrazMuseum



10

Andrea Deutschmann, Martina Steiner, Jasmin Klampfl

DREIKÄSEHOCH - ERNÄHRUNG FÜR KLEINKINDER

Do., 22. Jänner 2015, 17 Uhr, GrazMuseum



12

Theresa Lahousen-Luxenberger, Andrea Carstensen

AUFGEPASST! - SCHLAU ESSEN, SCHLAU DENKEN FÜR VOLKSSCHULKINDER

Do., 26. Februar 2015, 17 Uhr, GrazMuseum



14

Peter Komericki, Monika Scheider-Hatze

WAS TUT MIR GUT? - UNVERTRÄGLICH- KEITEN VON LEBENSMITTELN

Do., 19. März 2015, 17 Uhr, GrazMuseum



16

ÖGE-Frühjahrstagung

FLEISCH ODER NICHT FLEISCH - ZUM THEMA VEGETARISMUS

Do., 16. April 2015, 15 Uhr, GrazMuseum



18

Hermann Toplak, Birgit Grieß

DIABETES - ALLES EINE FRAGE DES ZUCKERS?

Do., 21. Mai 2015, 17 Uhr, GrazMuseum

Veranstaltungsort: GrazMuseum, Sackstraße 18, 8010 Graz

Information und Anmeldung zu den kostenlosen Veranstaltungen sowie zu den themenbezogenen Kochkursen mit Diätkoch Franz Peier: www.kleinezeitung.at/Shop



Mittagspause

NA MAHLZEIT!

ERNÄHRUNG IM JOBALLTAG

DO 23. 10. 2014, 17 Uhr

GRAZMUSEUM

WISSEN FÜR LESER.

**KLEINE
ZEITUNG
AKADEMIE**

Jetzt mal schnell Mittagspause! Doch was kommt dabei auf den Teller?

Ob Bürokraft, Außendienstmitarbeit oder Schwerindustrie: Was gegessen und getrunken wird, sollte sich an der österreichischen Ernährungspyramide orientieren. In jedem Fall gilt es, Körper und Seele neue Kraft zu schenken. Doch leider kommt diese Pause oft im wahrsten Sinne des Wortes zu kurz. Dabei belegen diverse Studien, dass die Ernährung am Arbeitsplatz äußerst wichtig für die im Job

erbrachte Effektivität und Leistung ist.

Kalorienreiche Geschäftsessen, ein nicht optimales Angebot in der Betriebskantine, schlecht befüllte Automaten zu wenig Zeit und Gelegenheiten, sich bewusst und gesund zu ernähren – die Liste der Möglichkeiten, die Mittagspause nicht ideal zu verbringen, ist leider lang. Das daraus nicht selten resultierende „Nährstoffminus“ auf dem Arbeitsplatz ist nicht nur schlecht für die Konzentration und die Power am restlichen Tag, sondern



auch (und vor allem!) für die Gesundheit.
Doch das muss nicht sein.

Einen wissenschaftlichen Überblick zum Auftakt der Vortragsreihe – diese erste Veranstaltung am 23. Oktober 2014 im GrazMuseum steht unter dem Motto „Ernährung für Erwerbstätige“ – geben die Experten Dr. Sandra Wallner-Liebmann (MedUni Graz) sowie Martina Steiner (Gesundheitsfonds).

Und es gibt eine Menge Tipps dafür, wie man eine gesundheitsförderliche Ernährung in den Berufsalltag integriert, um damit die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und natürlich die Gesundheit positiv zu beeinflussen.



**SANDRA
WALLNER-
LIEBMANN**

*Assoz. Prof. Dr.,
Med-Uni Graz*



**MARTINA
STEINER**

Gesundheitsfonds



Mama und Baby

GUTER ANFANG

GESUNDE ERNÄHRUNG AB 0 JAHREN

DO 13.11.2014, 17 Uhr

GRAZMUSEUM

WISSEN FÜR LESER.

**KLEINE
ZEITUNG
AKADEMIE**

Vom Mutterbauch bis zum ersten Löffelchen: Wie sollte man sich bzw. sein Baby in den ersten neun Monaten ernähren? Und wie geht es dann weiter?

Diese Fragestellungen stehen im Zentrum des zweiten Impulsvortrags der Reihe „Essen mit Hirn – GEMEINSAM G’SUND GENIEßEN“. Die Ernährung in der Schwangerschaft, während der Stillzeit und im ersten Lebensjahr muss hohen Ansprüchen genügen. Kein Wunder: Ist doch die pränatale Entwicklung ent-

scheidend für unseren weiteren Lebensweg. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sind Schwangerschaft und Stillzeit neue Forschungsfenster, die uns lehren, vieles neu zu verstehen und durch die richtige Ernährung aktiv zu steuern.

Darum heißt es: (Werdende) Eltern aufgepasst! Damit aus unseren Kleinsten später keine Naschkatzen, sondern echte Gemüsetiger werden, gilt es einiges zu beachten. Spätere Geschmacksvorlieben werden nämlich schon im Bauch der



Mutter entwickelt – und zwar gemäß dem Prinzip „Umso bunter, umso besser!“

Ganz nebenbei fördert eine bewusste Ernährungsweise natürlich auch die Gesundheit von Mama und Baby und ermöglicht ein optimales Gedeihen des Säuglings.

Vorschau auf die Themenauswahl:

- G'sund essen von Anfang an
- „Bitte nicht, Mama!“: Tabus in Schwangerschaft und Stillzeit
- Muttermilch vs. Flascherkost
- Vielfalt statt Einheitsbrei
- Schritt für Schritt zur bunten Zwergerlküche



**BENCE
CSAPO**

*OA Dr.,
MedUni Graz*



**JASMIN
KLAMPFL**

*Steiermärkische
Gebietskranken-
kasse*



Dreikäsehoch

WAS ISST DU DA?

RICHTIG ESSEN VON EINS BIS DREI

DO 22. 1. 2015, 17 Uhr

GRAZMUSEUM

WISSEN FÜR LESER.

**KLEINE
ZEITUNG
AKADEMIE**

Gerade in den ersten drei Lebensjahren ist der menschliche Organismus stark durch die Ernährung beeinflussbar.

Was kommt eigentlich nach dem Brei? Wie ernährt man sein Kleinkind gesund? Worauf muss man achten? Wichtig ist, dass Eltern von Kleinkindern hochwertige Lebensmittel kaufen, weil die Kleinen noch nicht so viel essen und sich die wichtigen Nährstoffe nicht über eine große Menge Nahrung holen können. Also den Fokus auf frische und naturbelasse-

ne Lebensmittel legen. Denn der ganze Organismus ist gerade in den ersten drei Lebensjahren stark durch die Ernährung beeinflusst.

Bei den Experten des dritten Vortrags der Reihe, „Ernährung für Ein- bis Dreijährige und Kariesprophylaxe“, OA Dr. Andrea Deutschmann und Martina Steiner sowie Jasmin Klampfl gilt u. a. der Mundraum, sozusagen als Checkpoint der Nahrungsaufnahme, als entscheidender Bestandteil der Gesundheitsvorsorge.



Generell gilt: Kleinkinder können und sollen ab dem ersten Lebensjahr am Familientisch mitessen. Bei einigen Lebensmitteln ist jedoch Vorsicht geboten: So sollten Salami, Selchfleisch oder weiche Eier ebenso wenig auf dem Speiseplan stehen wie ganze Nüsse, die leicht verschluckt werden können. Nahrungsmittel, die viel Fett, Zucker oder Salz enthalten sollen sehr sparsam genossen werden.

Wie also seinen Liebling ausgewogen ernähren? Vitamin- und Mineralstofflieferanten wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sollen bei der Auswahl ganz oben stehen. Auch weil das Auge mitisst: Farbenpracht auf dem Teller sorgt für Nährstoffvielfalt und reichlich gute Laune.



ANDREA DEUTSCHMANN

*OA Dr.,
MedUni Graz*



MARTINA STEINER

Gesundheitsfonds



JASMIN KLAMPFL

*Steiermärkische
Gebietskrankenkasse*



Volksschulkinder

SCHLAU ESSEN

WIE DAS PAUSENBROT FIT MACHT

DO 26. 2. 2015, 17 Uhr

GRAZMUSEUM

WISSEN FÜR LESER.

**KLEINE
ZEITUNG
AKADEMIE**

„Schlau essen, schlau denken“: Richtiges Essen von klein auf hält gesund. Aber wie schafft man das im Schulalltag?

Auf das Volksschulalter kommt es an: In diesem Alter entstehen die Gewohnheiten für die spätere Ernährung.

Ein gesunder Umgang mit dem Überfluss, den uns unsere Gesellschaft auch in Sachen Nahrungsmittel bietet, ist daher gerade jetzt besonders wichtig. Fest steht: Wie gesund und ausgewogen un-

sere Ernährung ist, hat in späteren Jahren entscheidenden Einfluss darauf, wie gesund wir sind.

Wir geben Tipps und Tricks, wie man seine Lernleistung durch entsprechende Nahrungsmittel und die darin enthaltenen Wirkstoffe verbessern kann. Smart Food („schlaues Essen“) oder auch Brain Food („Gehirnnahrung“) soll helfen, dass unsere Gehirnzellen besser miteinander kommunizieren und so die Gedächtnis- und Denkleistung verbessern.



Und: Essen kann klüger machen, auch wenn das Denken immer noch jeder selbst übernehmen muss.

Für die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit im Schulalltag ist eine ausgewogene Ernährung mit vollwertigem Frühstück ein entscheidender Faktor. Leistungstiefs und Konzentrationschwächen während des Unterrichts lassen sich mit einer gesunden Jause und reichlich Flüssigkeit vermeiden.

Diese und noch viele andere Fragen zum Thema „Schlau essen – schlau denken“ werden an diesem Abend besprochen und mit praktischen Beispielen ergänzt.



THERESA LAHOUSEN- LUXEN- BERGER

*OA Dr.,
MedUni Graz*



ANDREA CARSTEN- SEN

*Steiermärkische
Gebietskranken-
kasse*

Lebensmittelintoleranzen

WAS TUT MIR GUT?

AUF DEN INHALT KOMMT ES AN

DO 19. 3. 2015, 17 Uhr

GRAZMUSEUM

WISSEN FÜR LESER.

**KLEINE
ZEITUNG
AKADEMIE**

Nahrungsmittelunverträglichkeiten – was steckt dahinter?

Die Medizinische Forschung hat zum Ziel, in diesem „Dschungel“ Orientierung zu geben: Was ist diagnostizierbar, was ist zu vermeiden – und welche medizinischen Risiken können sich ergeben, wenn man Symptome einer möglichen Lebensmittelintoleranz ignoriert? Fest steht: Immer mehr Menschen haben auch nach dem Genuss von Grundnahrungsmitteln wie Obst, Milch oder Milchprodukten

Verdauungsprobleme. Wo liegt die Ursache? Gibt es eine medizinische Grundlage oder basieren die Beschwerden auf Einbildung oder Hysterie? Die Antwort: Auf die Dosis kommt es an!

Milchzucker- und Fruchtzuckerunverträglichkeiten basieren auf einer Störung im Stoffwechsel ohne Beteiligung des Immunsystems, zählen also nicht zu den Allergien. Ist die Menge des verzehrten Produkts geringer, vermindern sich Risiko und Intensität der Beschwerden.



In diesem Vortrag am 19. März 2015 um 17 Uhr im GrazMuseum erfahren Sie nicht nur, wie Sie zu einer gesicherten Diagnose kommen und ihre individuelle Verträglichkeit ausprobieren, sondern auch, wie Sie sich langfristig trotz Unverträglichkeiten ausgewogen ernähren können:

- Ernährungstherapie bei Milchzuckerunverträglichkeit
- Haben laktosefreie Produkte Sinn?
- Laktosearme Ernährung und Kalziumzufuhr – ein Widerspruch?
- Ernährungstherapie bei Fruchtzuckerunverträglichkeit
- Muss man auf Obst ganz verzichten?



**PETER
KOMERICKI**

*Univ.-Doz. Dr.,
MedUni Graz*



**MONIKA
SCHEIDER-
HATZE**

*Steiermärkische
Gebietskrankenkasse*



Vegetarier und Co.

ALLES WURSCHT?

FLEISCH ODER NICHT FLEISCH ...

DO 16. 4. 2015, 15 Uhr

GRAZMUSEUM

WISSEN FÜR LESER.

**KLEINE
ZEITUNG
AKADEMIE**

Vegetarismusformen gibt es mittlerweile viele. Aber geht es wirklich nur um die Fleischkomponente?

Eine Vielzahl unterschiedlicher Lebens- und Ernährungsformen verspricht eine bessere Gesundheit. Geht es wirklich nur um das Fleisch? Wo sollte die philosophische Diskussion auch die physiologische Konsequenz aufgreifen? Darum geht es bei den Vorträgen im Rahmen der Frühjahrstagung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (wissenschaftliches

Konzept und Koordination: Sandra Wallner-Liebmann, (MedUni) bzw. von Martina Steiner (Gesundheitsfonds).

Wer sich vegetarisch ernährt, hat meist auch ein höheres Bewusstsein für die Umwelt und die eigene Gesundheit, so verzichten Vegetarier oft auf Genussmittel wie Alkohol oder Kaffee und rauchen seltener. Eine Ernährung ohne Fleisch und Fleischprodukte, dafür aber reich an Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst gewährleistet eine



ausreichende Zufuhr an Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten in günstiger Relation. Auch Stärke, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffen mit gesundheitsfördernder Wirkung werden reichlich aufgenommen. Die geringe Aufnahme an tierischem Fett und Cholesterin ist vorteilhaft für die Prävention von Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Hypercholesterinämie. Bei Vegetariern befinden sich die Eisenwerte oft im unteren Bereich der Norm, da der Haupteisenlieferant Fleisch fehlt. Bei Veganern kann es zu erniedrigten Aufnahmen an Vitamin B12 und Calcium kommen und die Auswahl und Zusammenstellung der Nahrungsmittel müssen sorgfältig beachtet werden.



**ÖGE-
TAGUNG**
MedUni Graz



**MARTINA
STEINER**
Gesundheitsfonds



„Zuckerkrank“

GAR NICHT SÜSS

DIABETES IM FOKUS

DO 21.5.2015, 17 Uhr

GRAZMUSEUM

WISSEN FÜR LESER.
**KLEINE
 ZEITUNG**
 AKADEMIE

Die Entstehung des Diabetes hat mittlerweile viele Gesichter. Warum entwickelt sich gerade der Diabetes zum zentralen Gesundheitsrisiko unserer Gesellschaft?

Dieser und vielen weiteren Fragen rund um das Thema Diabetes geht die Abschlussveranstaltung „Diabetes – Alles eine Frage des Zuckers?“ mit den Experten Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak (Med-Uni) und Birgit Grieß (Steiermärkische Gebietskrankenkasse) am 21. Mai 2015 nach. Die vielen verschiedenen Gesich-

ter des Diabetes fordern auch die medizinische Forschung, die engagiert an Lösungen und möglichen Erklärungen arbeitet. Ein gar nicht „süßer“ Steckbrief der Krankheit: „Diabetes mellitus“ ist sozusagen ein Sammelbegriff und umfasst chronische Stoffwechselerkrankungen, bei denen die Produktion bzw. die Wirkung des Insulins gestört ist. Gemeinsames Symptom aller unbehandelten Patienten sind die erhöhten Blutzuckerwerte (Hyperglykämie). „Diabetes bekommt nur derjenige, der sein Leben lang zu süß



gegessen hat!“ „Wenn man Zuckerkrank ist, darf man nie wieder etwas Süßes essen!“ „Kohlenhydrate sind Gift für den Blutzucker!“ Diese und ähnliche Aussagen kann man immer wieder hören und lesen. Aber stimmen Sie auch? Sind Spaghetti und Co. für Diabetiker tabu? Ist es am Besten, nur mehr Fleisch und Gemüse zu essen? Und wie ist das mit den Süßstoffen – können sie bedenkenlos als Zuckerersatz verwendet werden?

Die Experten für dieses Thema versuchen in ihrem Vortrag, einen Weg durch den Dschungel der Ernährungsmythen bei Diabetes zu finden und konkrete Tipps für Ihren Ernährungsalltag zu formulieren.



HERMANN TOPLAK

*Univ.-Prof. Dr.
MedUni Graz*



BIRGIT GRIESS

*Steiermärkische
Gebietskrankenkasse*

NORMALERWEISE LASSEN WIR UNS NICHT IN DIE KARTEN SCHAUEN.

Aber für Sie machen wir gerne eine Ausnahme.
Die Kleine Zeitung Akademie bietet Ihnen:

- Seminare
- Veranstaltungen
- Reisen
- Bücher
- E-Learning

Weitere Informationen unter:
kleinezeitung.at/akademie



WISSEN FÜR LESER.

**KLEINE
ZEITUNG
AKADEMIE**