



1. SLOW FOOD AKADEMIE DER ALPEN



Slow Food®
Travel

ALPE ADRIA KÄRNTEN



SYMPOSIUM „ESSEN UND GESUNDHEIT“

Teil 1: Mittwoch, 17. April 2024, 19 Uhr

Teil 2: Donnerstag, 18. April 2024, 9:30 Uhr

Stadtsaal Hermagor, 9620 Hermagor, Wulfeniaplatz 1



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft


LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

LAND  KÄRNTEN



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



SYMPOSIUM „ESSEN UND GESUNDHEIT“

Teil 1

Mittwoch, 17. April 2024, 19 Uhr

Stadtsaal Hermagor, 9620 Hermagor, Wulfeniaplatz 1

DIE BESTE MEDIZIN KOMMT AUS DER KÜCHE

Abendvortrag mit Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler aus München

**Gesunde und nachhaltige Ernährung – wie geht das überhaupt?
Und ist gesundes Essen überhaupt leistbar?**

Falsche Ernährung ist weltweit die Todesursache Nummer eins. Der erfahrene Onkologe und leidenschaftliche Koch und Genießer Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler weiß, wie Ernährung die Gesundheit des Menschen positiv beeinflussen kann.

Eine neue Ernährungskultur, die Genuss mit Verantwortungsgefühl und einem guten Gewissen verbindet, ist die beste Prävention gegen ernährungsverursachte Zivilisationskrankheiten. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen pflanzenbasierten Nahrungsmitteln aus ökologischem Anbau und einem reduzierten Anteil von tierischen Produkten sollte die Basis jeder Küche sein. Gesunde Kost und guter Geschmack schließen sich nicht aus. Eine solche Ernährung ist nicht nur wichtig für den Körper, sondern auch wirtschaftlich machbar. Gesundes Essen muss ganz und gar nicht teuer sein.





Teil 2

Donnerstag, 18. April 2024, 9:30 Uhr

Stadtsaal Hermagor, 9620 Hermagor, Wulfeniaplatz 1

ESSEN UND GESUNDHEIT IN BETRIEBSKÜCHEN

Das tägliche Essen in Betriebskantinen und die heilende Kraft einer guten Ernährung in Krankenhäusern, Pflege- und Seniorenheimen und Kurhäusern

9:30 UHR Einführung von Dr. Georg Lexer

Als langjähriger Facharzt für Chirurgie war er in mehreren Krankenanstalten auch für die Verpflegung verantwortlich. Seit Jahrzehnten setzt er sich für präventive Medizin im Einklang mit der Natur ein und lebt auf einem Biobauernhof im Lesachtal. Er ist Botschafter für einen gesunden Lebensstil, der zur Vermeidung von Krankheiten beiträgt.

10–10:30 UHR Essen im Rhythmus der Zeit

Wie Essen zur Gesundheit und Wohlbefinden in Betriebsküchen beitragen kann

Rhythmus ist ein extrem wichtiger Faktor im menschlichen Leben. Er ist nicht nur in der Musik bestimmend, sondern auch in der Biologie. Denn in uns ticken mehrere inneren Uhren, die unseren Tagesablauf steuern: den Schlaf-wach-Rhythmus, die Hormone, die Nervenaktivität, die Körpertemperatur, den Stoffwechsel – und damit durchaus auch das Körpergewicht.

Egal ob Darm, Muskeln oder Gehirn: Unser Körper arbeitet im Tagesverlauf ganz unterschiedlich. Beachtet man die innere Uhr bei Operationen und Therapien, sind die Heilungschancen aber deutlich besser.

Auch die Zeit des Essens beeinflusst den Stoffwechsel, nicht nur die Menge. Denn am Abend ist der Stoffwechsel mehr auf Speichern eingestellt. Späte Mahlzeiten könnten sich daher stärker anlegen. Wie sich die Bedeutung von Essenszeiten im Alltag auf die Darmflora auswirkt, erklärt die Chronomedizin.

Der Physiologe Maximilian Moser fordert mehr Fokus auf dieses Forschungsgebiet.

Referent: Prof. Dr. med. Maximilian Moser

11 UHR Essen und Gesundheit in Betriebsküchen

Was ist eine gesunde Ernährung – und ist diese in Betriebsküchen umsetzbar und leistbar?

Warum ist eine gesunde und nachhaltige Ernährung auch in einer Betriebs-Gastronomie notwendig und welche Schwerpunkte sind in Betriebsküchen zu setzen.

Welche Rolle spielt gesundes Essen beim Employer-Branding in Unternehmen und schafft eine gesunde Betriebsküche einen Mehrwert für Unternehmer?

Warum ist gesunde Ernährung neben der medizinischen Behandlung einer der wichtigsten Faktoren für die Gesundung kranker Menschen?

Referent: Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler, München

danach Zeit zu Fragen und Diskussion



12–13 UHR **Mittagspause**

Gesunde Jause

12 UHR **Die Nouvelle Cantine – Aufbruch in eine neue betriebliche Esskultur**

Betriebsrestaurant s und Kantinen als Orte, an denen Gesundheit und Genuss vereint an oberster Stelle stehen. Unvorstellbar? Ganz und gar nicht. Die Zukunft der Betriebsrestaurant und Großküchen in Deutschland wird anhand von Beispielen aus Deutschland vom Gesundheitsmediziner Prof. Dr. med. Nüssler und dem Koch Bernhard Kampmann aus Bielefeld aufgezeigt. Mit dem Projekt „Food & Health“ wird nachgewiesen, dass eine gute Lebensmittelproduktion sowie eine genussvolle und Lebensmittelversorgung möglich ist.

Referent: Bernhard Kampmann, Bielefeld

danach Zeit zu Fragen und Diskussion

13 UHR **Gutes Schulessen für alle**

Was wie eine schöne Vision klingt, ist der Titel eines abgeschlossenen Forschungsprojekts des Vereins ZUKUNFT ESSEN. Gutes Schulessen kann so viel: Es schmeckt den Kindern, schont die Umwelt und das Klima, ist gesund und für alle leistbar. Was ist der Präventionswert, welches Budget braucht es und wie gelingt gutes Schulessen und welche Rolle spielt die pädagogische Begleitung. Anna Strobach gibt Einblicke in die Ergebnisse des Projekts und lässt Sie an ihren praktischen Erfahrungen aus ihrer Schulküche am Ingeborg-Bachmann-Gymnasium teilhaben.

Referentin: DI Anna Strobach, Ossiach

14 UHR **Zusammenfassung von Dr. Georg Lexer**

Ende 15 Uhr

Angebot für ein Afterwork-Dinner

Haubenkoch Manuel Ressi vom Gasthof Bärenwirt vereint Regionalität, Frische und Genuss auf höchstem Niveau.

4-gängiges Menü: € 70,- (Vorreservierung erforderlich)

Auskunft:

ARGE BK Slow Food Travel Alpe Adria Kärnten

Projektbetreuung: Fa. Slowtourism Projektmanagement GmbH

Ansprechpartner: Eckart Mandler, T 0664 1567412, info@slowtourism.at



Prof. Dr. med. Maximilian Moser, Graz

Dr. Max Moser – ein bekannter Experte auf dem Gebiet der Chronobiologie, der Lehre von den biologischen Rhythmen...

Dr. Moser studierte an der Grazer Universität Biologie und Medizin und promovierte 1980 zum Dr. phil. Die Habilitation im Fach Physiologie an der medizinischen Fakultät erfolgte nach einem Auslandsaufenthalt an der University of Virginia mit einer Arbeit über die Messung von Kreislaufparametern durch kontinuierliche Messung der Blutdicke im Jahr 1990. In dieser Zeit und den darauffolgenden Jahren arbeitete Moser in der Leitung eines Forschungsteam, das im Rahmen des AUSTROMIR Weltraumprojektes und später mit russischen Kosmonauten zahlreiche medizinische Projekte an der Raumstation MIR durchführte. Im Rahmen dieser Forschungen wurden neue Methoden zur Messung der vegetativen Kreislaufregulation entwickelt, die seit 1999 im neugegründeten Institut für Nichtinvasive Diagnostik in Weiz einer breiteren Anwendung im klinischen Bereich, in der Stress- und Schlafforschung und im Bereich der Präventivmedizin eingesetzt werden.



Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler, München

Volkmar Nüssler ist Arzt für Krebserkrankungen und war von 1998 bis 2022 Geschäftsführender Koordinator des Tumorzentrums München (TZM). Seine Zusammenarbeit mit ärztlichen und anderen Ernährungsexperten haben ihn davon überzeugt, dass eine vollwertige Ernährung, genauer: das Kochen mit nachhaltig erzeugten Lebensmitteln und eine gemeinschaftsfördernde Esskultur, wichtige Bausteine für einen gesunden Lebensstil darstellen. Nüssler ist außerdem Mitbegründer des Vereins Food & Health, der sich für eine Verbesserung der Essensqualität in Gemeinschaftsküchen einsetzt.



Bernhard Kampmann, Bielefeld

Koch und Inhaber des renommierten Restaurants „Schlichte Hof“ und der Kampmann Business Restaurants.

Er bringt die Nouvelle Cantine in dutzende Unternehmen in ganz Deutschland. Mehr als 50 seiner beliebten Rezepte gibt es jetzt auch zum Nachkochen. Frische, regionale Produkte und gutes Kochhandwerk prägen die Rezepturen. Die Kantinen selbst werden so zu Aushängeschild und Wettbewerbsfaktor für Unternehmen, nicht nur durch hochwertiges Essen, sondern auch durch ansprechende Architektur und ein ganzheitliches Konzept.

Seine Erfahrungen aus dem „Food & Health“-Kantinentest in Deutschland, der regelmäßig im FOCUS publiziert werden, zeigen die Zukunft der Betriebsrestaurants.



DI Anna Strobach, Ossiach

Anna trägt eine radikale Vision einer ernährungssouveränen Zukunft im Herzen: Vielfältige Bauernhöfe, eine artenreiche Landschaft, pulsierende Märkte, dampfende Töpfe und brutzelnde Pfannen, gesunde, mündige Menschen, die sich an bunten Gerichten erfreuen.

Um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen, setzt sie sich voll Zuversicht für gutes Essen für alle Kinder in Österreich ein. In Kooperation mit engagierten Partner:innen findet sie immer den nächsten gangbaren Schritt in diese Richtung. Dieser darf ruhig ein wenig Mut erfordern und macht dafür richtig stolz, wenn er geschafft ist.

Anna Strobach ist Agrarökologin und Expertin für nachhaltige Außer-Haus-Verpflegung, hat selbst 6 Jahre lang eine Schulküche betrieben und ist Mama eines Gemüsetigers.

SLOW FOOD – GUTES, SAUBERES UND FAIRES ESSEN FÜR ALLE

GUT steht für ...

- ... eine gehaltvolle, frische sowie gesunde Ernährungs- und Esskultur
- ... Erhalt der Vielfalt traditioneller, lokaler und regionaler Lebensmittel und der Geschmacksvielfalt
- ... beste Produkte aus dem landwirtschaftlichen Schatz der eigenen und umliegenden Regionen

Nachvollziehbare Herkunft ist uns wichtig!

SAUBER steht für ...

- ... traditionelle Herstellung von Lebensmitteln, in Harmonie mit Umwelt und Gesundheit
- ... besondere Beachtung von Ressourcenschonung, Schutz von Ökosystemen, Umwelt und Menschen

Auf Nachhaltigkeit und Umweltschutz legen wir wert!

FAIR steht für ...

- ... faire Bedingungen und soziale Gerechtigkeit sowie Unterstützung handwerklicher und bäuerlicher Lebensmittelhersteller
- ... faire Preise für ALLE – von der Herstellung über den Handel, bis hin zum Genuss – zur Sicherung der Qualität gegenüber ruinösem Preiskampf
- ... Wertschätzung gegenüber der Arbeit und den Erhalt alter Tierrassen, Getreide-, Gemüse-, Obst-, Käsesorten und der Artenvielfalt allgemein

Faire Preise und Wertschätzung möchten wir!

Allgemeine Informationen:

Die Teilnahme am Gesundheitssymposium ist kostenlos.
Die Veranstaltung wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union, Bund und Land Kärnten im Rahmen des regionalen LEADER-Projektes „Erste Slow Food Akademie der Alpen“.
Für gesundes Essen ist gesorgt. Die Kosten sind von den Teilnehmern zu bezahlen.

Um verbindliche Anmeldung für die Veranstaltung am 18. April 2024 wird gebeten!

Anmeldung: www.slowfood.travel/slowfood-akademie



**MIT GENUSS UND
VERANTWORTUNG DIE ZUKUNFT
UNSERER ERNÄHRUNG
GESTALTEN UND ABSICHERN.**



Impressum: Projektträger und Herausgeber: ARGE Betriebskooperation Slow Food Travel Alpe Adria Kärnten, 9635 Dellach im Gailtal, St. Daniel 32.
Fotos: metaorange.de, Nüssler, Maresa Mader, Westendverlag Grafik: Atelier Trost. März 2024