

Montagsforum **Gesundheit lesen - Kompetenz erwerben**
Vorträge mit Verkostung



WANN: 1. Montag im Monat, z.T. auch Sondertermine
Uhrzeit: Beginn 18.30 Uhr – Dauer ca. 1, 5 Stunden
Wo: Sophienstr. 24b, 2. Stock oder angegebener Ort

Unter dem Motto „Health literacy“ wird die Fähigkeit verstanden, aus einer Vielzahl von Informationen diejenigen herauszufiltern, die für das persönliche Wohlergehen wichtig sind. Diesem Ziel widmet sich das Montagsforum:

Patientenrechte, Verbraucherschutz und Küchentricks. In der interaktiven Montagsrunde prüfen wir Werbeversprechen für Produkte und Diäten, naschen kleine Kostproben und tauschen uns über all das aus, was das Leben angenehm macht.

Neuigkeiten aus Medizin & Forschung, Sinn & Unsinn von Functional Food sowie viel Inspiration für neue Zubereitung und Küchentricks.

Kosten: 15 € incl. 1 Getränk + Häppchen,
Anmeldung erforderlich, neue Gäste willkommen



Themenvorschau:

(Nicht 2. April) **Leere Kalorien und dickes Ende – Augen auf beim Einkauf**

9. April Nährstoffmangel hat vielfältige Auswirkungen. Denn, Kalorien werden besser verstoffwechselt, wenn auch die Mikronährstoffe ausreichend vorhanden sind. Wir machen einen Preis- und Mikronährstoffcheck der Lebensmittel.

7. Mai **Kräuterküche für die biologische Krebsabwehr – mehr als nur Volksglauben**

Schlüsselsubstanzen von Wildpflanzen, biologische Krebsabwehr und Vergleiche zu heutigen Züchtungen. So pepen Sie Ihren Speiseplan auf.

Sondertermin: Mittwoch 6. Juni Die Wiederentdeckung alte Mehlsorten

Vorteile alten Sorten, Auswirkungen alter und neuer Verarbeitung sowie Zusatzstoffe und auf die Darmgesundheit. Wir backen und verkosten

Sondertermin: Freitag 8. Juni Kräuterpicknick –geh mit auf eine nette Landpartie

- Treffpunkt 18:30 Uhr Haltestelle Weinsteige U5, 6, 8 12.

Thema: Kräuterkunde und Geheimnisse der Alpenküche. Mit wenigen Handkrippen und guten Zutaten einen (ent-)spannenden Abend verbringen. Getränke + 1 Zutat bitte mitbringen, der Rest wird gestellt.

Sie erhalten Rückmeldung zur Zutat -- Bitte rechtzeitig anmelden

2. Juli **Länger leben - Kalorienreduktion schenkt Lebenszeit – Was steckt dahinter?**
Nicht nur bei Tieren kann durch Kalorienreduktion eine Lebensverlängerung erreicht werden, auch Erkrankungen und Risikofaktoren, die lebensverkürzend sind, sind bei Menschen die etwas weniger essen als nett wäre, zu finden. Wir diskutieren über alte Lebensweisheiten, Forschungsergebnisse und eigene Möglichkeiten
6. Aug. **Coole Rezepte - die Sommerhitze erträglich machen**
Manche mögen's heiß, doch andere bekommen unter dicken Beinen. Auch Lebensmittelinhaltsstoffe sind unterschiedlich hitzeempfindlich. Wir schauen uns beides an und finden praktische Tipps für Sommerküche und Wellness.
3. Sept. **Neue Gesetzgebung für Gesundheitsförderung**
Kennen Sie Ihre Möglichkeiten für die Prävention? Was bieten Krankenkassen und wie erkenne ich seriöse Angebote?
Im interaktiven Austausch durchforsten wir an diesem Abend das Internet sowie Seiten von Krankenkassenstellen und einen persönlichen Gesundheitsförderplan auf.
1. Okt. **Kastanien - Schlanke Ideen nach Hildegard von Bingen**
Kalorienarm und besondere Inhaltsstoffe – wie konnte man die Kastanie nru fast vergessen. Rezepte für vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten und natürlich was zum Probieren gibt es heute.
5. Nov. **Abend's wenn der Wolf kommt – neue Süßungsmitteln auf der Spur**
Warum tritt besonders abends die süße Lust auf? Welche Vorzeichen könnten den Heißhunger drosseln? Gibt es empfehlenswerte Süßwaren? Wir schauen uns neue Süßungsmittel an und deren Wirkung, probieren handgemachte Süßwaren und finden für jeden das Passende.
3. Dez. **Heilpilze – ein Multitalent auch für die Weihnachtsküche**
Ein uraltes Lebensmittel wird neu entdeckt: die besonderen Inhaltsstoffe bestimmter Pilzsorten zeigen bei Diabetes, rheumatischen Beschwerden und Darmerkrankungen positive Resultate. Gerade für die Feiertage können Pilze vielfältig eingesetzt werden.

Anmeldung erforderlich – via email oder homepage oder Telefon

Tel. 0711 6200525 email: pb.forster@spuer-sinn.de

Termine: 1. Montag im Monat, wenn nicht anders ausgewiesen.

Dauer: 18³⁰ - 20⁰⁰ Uhr, Ort: Sophienstr. 24b, oder „Treffpunkt“

Kosten: 15 € incl. 1 Getränk + Häppchen

Partnerrabatt, 20%

10er-Kärtchen 135,00 Euro