

## Health literacy – Gesundheitskompetenz erwerben

Immer 1. Montag im Monat, 18<sup>30</sup> -20<sup>00</sup> Uhr, Sophienstr. 24b



### Die Montagsrunde – immer 1. Montag im Monat

Interaktiver Vortrag mit Verkostung und Quizspiele  
Schmeckbare Gesundheitsförderung!

Küchentricks – **Marktbeobachtung - Prävention**

Ein gutes Essen macht und stark und froh. Doch was steckt wo drin?  
Und wie sieht es aus mit Diätprodukte, Functional Foods, Superfoods?

Bei der interaktiven Montagsrunde prüfen wir Werbeversprechen für  
Lebensmittel, Diäten und scheinbar erprobten Therapien.

Hier ist Platz für Ihre Fragen zu Stoffwechselfunktion, Studienergebnissen und  
deren Relevanz. Fragen zu Sinn und Unsinn von neuen Diätprodukten,  
nützliche Küchentricks und Zubereitung – Ernährungswissen zum Aufessen  
Es gibt immer kleine Kostproben, passend zum Thema.

Wir tauschen uns aus über all das, was zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil gehört  
und darüber, wie viel scheinbar Ungesundes dennoch Platz im Alltag hat.



**Wann:** Jeden 1. Montag im Monat.

**Dauer:** 18:30 bis ca. 20 Uhr,

**wo:** Sophienstr. 24 b, Praxis Dr. Petra Forster, 2. Stock,

**Kosten:** 15 € incl. 1 Getränk + Häppchen (Partnerrabatt -5 Euro).

Anmeldung erforderlich via email oder homepage

#### Themenvorschau:

4. März **Phytowirkstoffe, die Pflanzenpower des Frühlings.**

Mit wenig viel zu erreichen, das ist die Kunst! Phytowirkstoffe (SPS) verstärken die Wirkung der Vitamine, trainieren das Immunsystem und verfeinern mit ihren Aromen unsere Speisen. Ein attraktiv gestaltetes Menü voller SPS gibt Power.

1. April **Kräuterküche für die biologische Krebsabwehr – mehr als nur Volksglauben**

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

6. Mai: **Fake-Lebensmittel- Leere Kalorien und dickes Ende – Augen auf beim Einkauf**

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

## Interaktive Vorträge mit Verkostung

### Health literacy – Gesundheit lesen - Kompetenz erwerben

Immer 1. Montag im Monat, 18<sup>30</sup> -20<sup>00</sup> Uhr, Sophienstr. 24b



3. Juni **Die höchste Kunst der Ernährung – so gelingt vegan oder vegetarisch**  
Was macht ein Essen vollwertig? Wie gelingt der Austausch von Fleisch?  
Besondere Tipps für jedes Alter oder bei Kinderwunsch. Ergänzungswerte, Biologische Verfügbarkeit und Kochtechniken
1. Juli : **Grillaromen – nicht nur für Männer - wie Geschmack Hormone lenkt**  
Wechselwirkung von Geschmacksrezeptoren und Gehirn (Brain Food), Hormonregulation, Küchentricks für mehr Geschmack. Natürlich mit Verkostung für die Sommerküche
5. Aug. **Die Sommerhitze erträglich machen – coole Rezepte**  
Manche mögen's heiß, doch andere leiden unter dicken Beinen. Es gibt viele Tricks, die auch bei hohen Temperaturen den Kreislauf fit halten. Die Mineralstoffversorgung und Flüssigkeitsbilanz ist hier besonders wichtig. Da manche Vitamine eh hitzeempfindlich sind, sind Rezepte rund um Wellness und kalter Küche doppelt hilfreich. Das gibt's auch gleich zum Probieren.
- Sept – keine Montagsrunde
7. Okt. **Kastanien – ein Heilmittel der Hildegard von Bingen**  
Besondere Inhaltsstoffe und zudem kalorienarm – wie konnte man die Kastanie nur fast vergessen. Rezepte für vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten und natürlich was zum Probieren gibt es an diesem Abend. (→ Bei gutem Wetter auf der Karlshöhe, Treffpunkt Sophienstr. 24b)
4. Nov. **„Abends 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.
2. Dez. **Kalorienreduktion schenkt Lebenszeit – Warum und Wie?**  
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 die Hintergründe und Möglichkeiten

Immer 1. Montag im Monat, 18<sup>30</sup> -20<sup>00</sup> Uhr, Sophienstr. 24b

Kosten: 15 € incl. 1 Getränk + Häppchen  
Partnerrabatt, 20%  
10er-Kärtchen 135,00 Euro

Anmeldung erforderlich – via email oder Telefon

Tel. 0711 6200525 email: [pb.forster@spuer-sinn.de](mailto:pb.forster@spuer-sinn.de)