



WÜRDEVOLLES

ESSEN & TRINKEN

mit Doris  HILLER

Vortragsreihe

Mag.^a (FH) Doris Hiller-Baumgartner
Freiberufliche Diätologin, Dipl. Lehrbeauftragte der Erwachsenenbildung
Ligist 113, A-8563 Ligist Markt
call: 0664-35 069 75 | send: doris.hiller@chello.at | look: www.dorishiller.at

Gesundes Menschsein

- Die Salutogenese – Was erhält Menschen gesund?
- Belastungen versus Ressourcen: Alles eine Frage der Balance
- The big five human forces
- Das individuelle Ernährungsverhalten und seine Einflüsse
- Bewegung: Ein kraftvolles Element
- Erholungs- und Schlafmanagement
- Die Magie der Gedanken und Emotionen

Essen und Trinken zwischen Gesundheit und Genuss

- Das individuelle Ernährungsverhalten und seine Einflüsse: Aspekte der Ernährungspsychologie
- Zusammenhänge zwischen Emotionen und dem Ernährungsverhalten
- Lebensmittel und Inhaltsstoffe: Ein Überblick
- Individuelles Essen & Trinken und seine Kraft
- Wahre Kraftbündel im Lebensmittelbereich – Die Praxis

Gehirnjogging braucht Nahrung – Speise dein Gehirn

- Essen & Trinken für die kognitive Ebene
- Unser Gehirn – ein Wunder für sich
- Der Bedarf des Gehirns an Kohlenhydraten, Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen
- Wirkstoffe für Nerven- und Gehirnzellen – leichte Kost für geistige Höhenflüge
- Lebensmittel für geistige Leistung und Regeneration
- Vom Frühstück bis zum Abendessen: Umsetzungsbeispiele

Ausgezeichnete Ernährungstatsachen – Zusatzstoffe & Co.

- Was so alles in Lebensmitteln enthalten ist – Die Welt der E-Nummern
- Zusatzstoffe und rechtliche Aspekte
- Designte Lebensmittel: Pro und contra
- Gesundheitliche Bewertung, ADI-Werte und eventuelle Folgen
- Functional Food
- Bioprodukte und Erkennungskriterien
- Die Natur an erster Stelle

Unsere Lebensmittel – unser Leben

- Das heutige Lebensmittelangebot – ein Ernährungsdschungel?
- Designte Lebensmittel und Irreführung der Konsumenten: Beispiele aus der Lebensmittelindustrie
- Konsumenten als Entscheidungsträger
- Die richtigen Alternativen finden und fördern - das ganz Neue ist das ganz Alte
- Einzelne Lebensmittel und ihre Kraft: Dinkel, Kichererbsen, Beeren und Co.
- Qualitätskriterien und Gütesiegel
- Ethischer Umgang mit Lebensmitteln und ein ökologischer Kreislaufgedanke
- Die Natur an erster Stelle: Plädoyer für ein dezentrales Lebensmittelsystem

Leichter leben

- Ursachen für Übergewicht
- Glaubenssätze und ihre gewichtigen Auswirkungen
- Warum essen wir das was wir essen - Unser Ernährungsverhalten
- Zusammenhänge zwischen Emotionen und dem Ernährungsverhalten
- Sinn und Unsinn von Diäten: Die Analyse
- Säulen bzw. Ansätze des leichteren Lebens

Essen & Trinken im Büroalltag

- Das Ernährungsverhalten und seine Einflüsse
- Ernährungswissenschaftliche Aspekte – Kohlenhydrate und Co.
- Für jeden Job die richtige Ernährung
- Wirkstoffe für Nerven- und Gehirnzellen – leichte Kost für geistige Höhenflüge
- Essen in der Kantine oder im Gasthaus – die Auswahl entscheidet
- Versorgung aus der eigenen Küche
- Idealer Tagesablauf im beruflichen Alltag
- Handhabbare und praktikable Umsetzungsmaßnahmen vom Frühstück bis zum Abendessen

Sport und Ernährung

- Essen und Trinken als Basis von Aufbau, Leistung und Regeneration
- Die somatische Intelligenz – der Körper auf der Suche nach der Homöostase
- Lebensmittelpyramide für SportlerInnen und grundsätzliche Ernährungsprinzipien
- Die einzelnen Ernährungsphasen
- Auswirkungen eines Flüssigkeitsdefizits / ideale Sportgetränke (hypoton, isoton oder hyperton?)
- Kohlenhydratversorgung vor, während und nach Belastung
- Wie Welt der Proteine und Aminosäuren / „Hot Topics“ rund um die Eiweißaufnahme
- Günstige und ungünstige Lebensmittel bzw. Getränke vor dem Training / Wettkampf
- Nahrungsergänzungen: Pro und Contra

Peter Rosegger bittet zu Tisch: Essen anno dazumal und heute

- Ethische Grundgedanken
- Essen und Trinken zu Roseggers Zeit
- Lesung Textpassagen u. a. aus dem Heimgarten
- Sichtweisen Roseggers zu Gesundheit und Ernährung
- Vom Umgang mit der Natur

Fasten als Lebensphilosophie

- Darstellung und Erläuterung einzelner Ansätze bzw. Formen und wissenschaftliche Analyse
- Heilfasten nach Buchinger (Entlastungstage, Fastentage und Kostaufbau – ein Leitfaden)
- Entlastungstage, Fastentage und Kostaufbau – ein Leitfaden
- F.X. Mayr-Fasten
- Fasten nach Kneipp
- Modifiziertes Fasten
- Einzelne Fastentage im Wochenrhythmus

Säure-Basenhaushalt – alles im Gleichgewicht

- Säurebildung im Körper
- Säurenüberschuss und das Bindegewebe: Die Auswirkungen
- Pufferstoffe - Mineralstoffe - Depots
- Säurespender & -bildner versus Basenspender & -bildner
- Lebensmittel im Gleichgewicht
- Leitfaden für unser tägliches Ernährungsverhalten
- Kritische Analyse diverser Präparate

Traditionell chinesische Medizin und Ernährungsaspekte

- Philosophische Konzepte und Denkmodelle
- Das Konzept von Qi
- Die Lehre von Yin und Yang
- Die Lehre von den fünf Elementen
- Thermische Wirkung von Lebensmitteln
- Klassifizierung von Lebensmitteln nach TCM
- Richtlinien für eine ausgewogene Ernährung in der 5-Elemente-Philosophie

Ernährungstrends und neueste Erkenntnisse

- Diverse Empfehlungen auf dem Prüfstand
- Standardisierungen in der Ernährungswissenschaft
- Ernährungspyramiden im Widerspruch
- Ansätze „Low carb“ / Ketogene Ernährung
- Nahrungsergänzungen und Functional Food

Bio - Logisch

- Erkennungsmerkmale bzw. Erkennungszeichen
- Beurteilungskriterien
- Ernährungswissenschaftliche Vorteile
- Unterschiede zwischen biologischer und konventioneller Landwirtschaft
- Einkaufsmöglichkeiten
- Gütesiegel / Logos / Labels

Vollwertkost – Wertvolle Kost

- Der philosophische Ansatz
- Definition: Die „Gießener Formel“
- Anspruchskriterien
- Grundsätze & Grundprinzipien
- Empfehlungen, Lebensmittelauswahl
- Umsetzungsvarianten
- Zubereitungsmöglichkeiten

Die Irrtümer der Ernährungswissenschaft

- Papier ist geduldig ...
- Vegetarier leiden an Eiweiß- und Eisenmangel?
- Man muss Diät halten, um sein Körpergewicht zu reduzieren?
- Süßstoff und Lightprodukte als ideale Abnehmhilfen?
- Isotonische Getränke um sportlich aktiv zu sein?
- Kartoffeln machen dick?
- Spinat ist besonders eisenreich?
- Schweinefleisch ist fetter als Rindfleisch?

Die Kraft der Pflanzen – eine bunte Vielfalt

- Inhaltsstoffe unserer Pflanzen: Eine Übersicht
- Freie Radikale und der körpereigene Schutzmechanismus
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Carotinoide und Co.
- Verlorenes Wissen neu belebt – Das ganz Neue ist das ganz Alte
- Jedem Kräutlein sein Nutzen: Von Beinwell über Frauenmantel und Ysop bis zu Zitronenverbene
- Anwendungen, Haltbarmachung und Aufbewahrung von Kräutern
- Kernobst und Beeren: Stärkung für das Immunsystem
- Blatt-, Wurzel- und Knollengemüse als wahre Kraftbündel: Kapuzinerkresse, Mangold, Topinambur und Co.
- Verwendung in der Praxis

Essen und Trinken für unsere Kinder – Säulen der Kinderernährung

- Ernährungspsychologische und pädagogische Aspekte
- Essen ist mehr als nur den Hunger stillen
- Der Lernfaktor Essen
- Die Vorbildwirkung einzelner Bezugspersonen
- Emotionaler Bezug zu einzelnen Lebensmitteln
- Ernährungswissenschaftliche Aspekte: Die Kinderernährungspyramide, optimale Kostplanerstellung
- Essen & Trinken interessant gestalten und Freude bereiten
- Beispiele für eine zielführende Umsetzung: Tagesablaufsgestaltung

Mood Food – Lebensmittel, die unsere Stimmung beeinflussen

- Wirkungsweise von Nahrung auf unsere Psyche
- Die Welt der Emotionen und Stimmungen
- Essenserfahrungen bei Kindern als Prägungsfaktor
- Nährstoffe für die allgemeine Gehirnfunktion
- Tryptophan und Serotonin
- Fettsäurezusammensetzung: Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren
- Relevante Vitamine wie z. B. B₁, C und E
- Relevante Mineralstoffe wie z. B. Magnesium
- Besondere Mood-Food-Quellen
- Einkaufshilfe
- Saisonal abhängige Depressionen – Weitere Lösungsansätze

Die Welt der Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

- Allergien versus Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Die markanten Unterschiede
- Nahrungsmittelallergien und Kreuzallergien
- Lebensmittel, die eine Allergie verstärken können
- Pseudoallergien – Intoleranzen
- Lactoseintoleranz (Definition, Symptome, diätetische Ansätze)
- Fructosemalabsorption (Symptomatik, günstige und ungünstige Obst- und Gemüsesorten)
- Histaminintoleranz (Symptome, Lebensmittelauswahl)



Freiberufliche Diätologin

Fachhochschulstudium Wirtschaftswissenschaften / Marketing

Diplomierte Lehrbeauftragte der Erwachsenenbildung

Vorstandsmitglied Österreichische Gesellschaft für Sporternährung

Consulter- und Trainertätigkeit

Ursachenanalytikerin

Gesundheits- und Genussmensch



WISSENSTRANSFER

Mag.ª (FH) Doris Hiller-Baumgartner
Freiberufliche Diätologin, Dipl. Lehrbeauftragte der Erwachsenenbildung
Ligist 113, A-8563 Ligist Markt
call: 0664-35 069 75 | send: doris.hiller@chello.at | look: www.dorishiller.at