

## Aktionstag Ernährung

### 12. März 2015

Gesundheitsbewusste Ernährung rückt in unserem heutigen Alltag immer mehr in den Fokus. In Zeiten einer schnelllebigsten Gesellschaft nehmen wir uns oftmals wenig Zeit, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Daher veranstaltet das Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“ am **12. März 2015** einen Aktionstag rund um das Thema **Ernährung**. Bei den vielfältigen Veranstaltungen haben Sie die Gelegenheit, Ihr Essverhalten in einer individuellen Beratung durch eine Expertin analysieren zu lassen und in spezifischen Fragen beraten zu werden. Besonders am Arbeitsplatz ist es ratsam einen Blick darauf zu werfen, welche Snacks in unserer Büroschublade versteckt sind oder welche Nahrungsmittel in einem Tief neue Energie entfachen können. Diese Themen sowie verschiedene Ernährungsmythen werden in zwei Vorträgen behandelt. Um die theoretischen Kenntnisse direkt in die Praxis umsetzen zu können, schließt der Aktionstag mit einem vegetarischen Kochkurs ab.

Tun auch Sie etwas für sich und gehen Ihrem Ernährungsverhalten auf die Spur. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am Aktionstag.

Ihr Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent	Raum
8.00 - 16.00 Uhr pro Termin: ca. 20 Min.	Individuelle Ernährungsberatung*	Eva Vorwieger Dipl. Ernährungswissenschaftlerin Julia Hertenberger Dr. Stephanie Mosler	N24, SR 227 und N24, SR 251
8.30 - 9.15 Uhr	Vortrag: „Brainfood – richtige Ernährung am Arbeitsplatz“	Julia Hertenberger, selbstständige Diätassistentin	N24, SR 226
12.00 - 12.45 Uhr	Vortrag: „Ernährungsmythen“	Dr. Stephanie Mosler, Ernährungs- wissenschaftlerin, Uniklinikum Ulm	N24, SR 226
15.00 - 18.00 Uhr	Vegetarischer Kochkurs – Fleischlos glücklich**	Julia Hertenberger, selbstständige Diätassistentin	Lehrküche, Bürgerzentrum Oberer Eselsberg, Virchowstr. 4, Ulm

\* Bitte melden Sie sich unter Angabe Ihrer Wunschzeit unter folgender Emailadresse an:  
**bgm@uni-ulm.de**

\*\* Anmeldung erforderlich: **bgm@uni-ulm.de**

## **Aktionstag „Ernährung“**

**12. März 2015**

### **Individuelle Ernährungsberatungssprechstunde, 8:00 – 16:00 Uhr**

Sie wollten schon immer wissen, ob Sie sich gesund und ausgewogen ernähren, haben Beschwerden nach dem Essen oder sind unzufrieden mit Ihrer Figur? Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit, Ihre Ernährung und Essgewohnheiten von einer Expertin in einem 20-minütigen Gespräch überprüfen zu lassen. Dazu füllen Sie im Vorfeld ein Ernährungsprotokoll aus und schicken es uns zurück. Alle weiteren Informationen erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

### **Vortrag: „Brainfood – richtige Ernährung am Arbeitsplatz“, 8.30 – 9:15 Uhr**

Unser Gehirn reagiert darauf, was wir essen und trinken. Es arbeitet deutlich besser, wenn es am Arbeitsplatz optimal versorgt wird. Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die kognitive Leistungsfähigkeit und welche Nahrungsmittel können eingesetzt werden, damit unsere grauen Zellen in Schwung bleiben? Diesen und anderen Fragen gehen wir auf den Grund und versuchen kulinarische Highlights für Körper, Geist und Seele zu finden.

### **Vortrag: „Ernährungsmythen“, 12:00 – 12:45 Uhr**

Machen Kohlenhydrate dick? Ist Margarine besser als Butter? Machen Light-Produkte schlank? Lieber Rohkost als gekochtes Gemüse? Ernährungsgewohnheiten und -mythen werden in diesem Vortrag kritisch unter die Lupe genommen.

### **Vegetarischer Kochkurs – Fleischlos glücklich, 15:00 – 18:00 Uhr**

Die vegetarische Küche liegt voll im Trend und ist außerdem eine höchst gesunde Form der Ernährung. Aufgrund einer Vielzahl von Gründen steigt die Anzahl der Menschen, die bewusst auf Fleisch und tierische Lebensmittel verzichten. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die verschiedenen Formen des Vegetarismus und was dabei zu beachten ist. Anschließend bereiten wir gemeinsam raffinierte fleischlose Gerichte zu, die garantiert Ihr Wohlbefinden steigern.

---

Alle Beschäftigten der Universität Ulm können unter Berücksichtigung dienstlicher Verpflichtungen und Termine eine Arbeitsstunde auf die Nutzung des Angebotes des Aktionstags verwenden.

---