Presseinformation

19. M rz 2004

Vortrag zum Thema „Ausgewogene Ernährung“ in Wolkersdorf

Veranstaltung des NÖ Gesundheitsforums

Die Ernährungsberaterin Mag. Julia Katzmann hält am 23. und am 30. März sowie am 6. April jeweils von 19 bis 20.30 Uhr im Rotkreuz-Haus in Wolkersdorf (Bezirk Mistelbach) den mehrtägigen Vortrag zum Thema „Besser Essen – Ausgewogene Ernährung – ein wesentlicher Faktor für die Erhaltung der Gesundheit“. Dabei wird den Teilnehmern die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung näher gebracht. Wer erfahren möchte, welche Nähr- und Vitalstoffe in Nahrungsmitteln enthalten sind, wie man reichhaltige Menüs zusammenstellt und den eigenen Kalorienbedarf berechnet, sollte diese Seminarreihe besuchen. Ziel der Veranstaltung ist es, bei der Bevölkerung eine Veränderung der Essgewohnheiten zu erreichen.

Viele gesundheitliche Probleme wie Diabetes und Herz-Kreislaufschwächen, aber auch psychische Störungen lassen sich durch richtige Lebensweise und Ernährung mildern. Die richtigen Nährstoffe erhalten langfristig die Gesundheit und verlangsamen den biologischen Alterungsprozess.

Die Referentin erarbeitet mit den Teilnehmern Ernährungspläne, die bereits nach kurzer Zeit ihre Wirkung entfalten und auf die individuellen Probleme eingehen. Der Mensch braucht für eine gesunde Ernährung nicht nur Vitamine, sondern auch Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und Kohlenhydrate. Dadurch sollen die Zufriedenheit und das Wohlbefinden langfristig erhöht werden. Die Seminarreihe wird vom Gesundheitsforum Niederösterreich in Kooperation mit der Stadtgemeinde Wolkersdorf organisiert.

Nähere Informationen und Anmeldung: Gesundheitsforum Niederösterreich, Mag. Julia Katzmann, Telefon 0699/11 89 99 79.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at