

Gesundes Tulln ^T

TULLN/DONAU

T

Wir sind das, was wir NICHT essen

Immer mehr Menschen hinterfragen ihren Essalltag bzw. ihre Nahrungsmittel: Was tut mir gut? Was ist gesund? Was vertrage ich? Was bereitet mir Probleme? Auch – um nicht zu sagen vor allem – beim Essen können wir unsere Individualität zum Ausdruck bringen. Es dient – bewusst oder unbewusst – immer mehr der Selbstdarstellung.

Vortrag mit Mag. Hanni Rützler
(Ernährungswissenschaftlerin)



Donnerstag
5. Feb.
18.30 Uhr
Danubium
Brüdergasse 3

Eintritt frei

Infos: Stadtgemeinde Tulln, Doris Weisel, Tel. 0664/1311390,
doris.weisel@tulln.gv.at, www.gesundes-tulln.at

Der Vortrag ist Bestandteil
des Projektes „LAKTIDERTOLERANT
– die Laktose auf der Tour“

Glyx4you

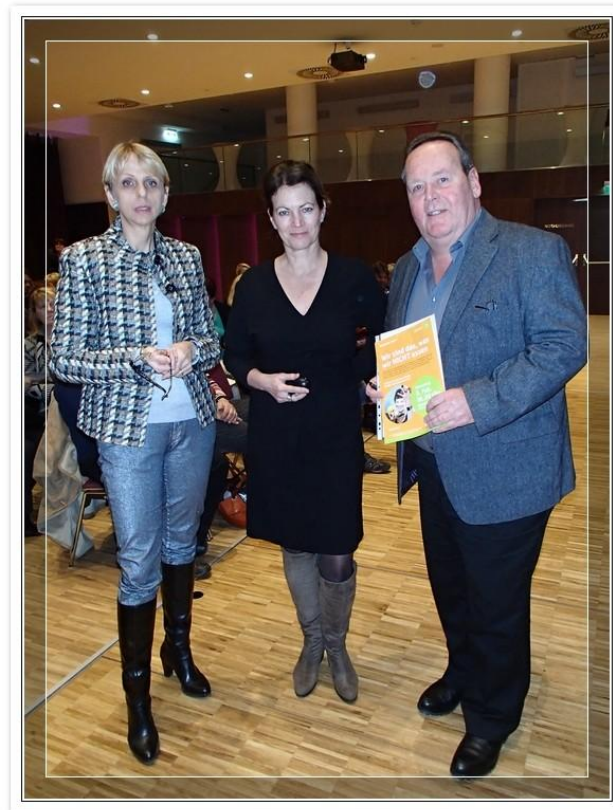
Die Ernährung mit Glyx
futurefoodstudio



Kneipp
natürlich gesund leben!

Tulln ist schöner!

Nachlese zum Vortrag von Mag. Hanni Rützler



v.l.n.r.: Dipl. Ernährungstrainerin Michaela Haunold
Ernährungswissenschaftlerin Mag. Hanni Rützler
Gesundheitsstadtrat Ing. Norbert Pay



Ernährungswissenschaftlerin Mag. Hanni Rützler referierte am Donnerstag, dem 5.2.2015 um 18:30 Uhr in Tulln zum Thema „ Wir sind das, was wir NICHT essen “ .

Rund 250 Interessierte haben sich im Danubium eingefunden!

In keinem Thema lassen sich Zukunftsentwicklungen so deutlich definieren und reflektieren wie in der Ernährung. In der fundamentalen Leidenschaft (und Notwendigkeit) des Essens spiegeln sich evolutionäre, gesundheitliche, soziale, ökonomische und Werte-Trends wider.
(Quelle: www.futurefoodstudio.at)





Im Anschluss an die Eröffnungsworte von Gesundheitsstadtrat Norbert Pay lieferte Mag. Hanni Rützler einen fundierten, spannenden und gut designten Vortrag.

Auszug aus dem Inhalt: Die Suche nach dem eigenen Wohlbefinden nimmt immer mehr Raum ein. Dabei spielt die Ernährung eine zentrale Rolle. Immer mehr Menschen hinterfragen ihren Essalltag bzw. ihre Nahrungsmittel: Was tut mir gut? Was ist gesund? Was vertrage ich? Was bereitet mir Probleme?



Unsere Sensibilität gegenüber dem Essen bzw. einzelnen Lebensmitteln und die Suche nach ganz persönlichen Ess-Lösungen haben in den letzten Jahren weiter zugenommen. Als Reaktion auf zyklisch wiederkehrende Lebensmittelskandale und - nicht immer einwandfreie - Praktiken der Lebensmittelindustrie, vor allem aber auch in Folge der zunehmenden Individualisierung, die einen der wichtigsten gesellschaftlichen Megatrends darstellt.

Die Befreiung von starren, weitgehend vorgezeichneten Lebensläufen, die Erweiterung der individuellen Möglichkeiten und die daraus erwachsene Herausforderung, die eigene Biographie immer wieder neu und bewusster zu gestalten, hat unser Leben aber auch aufwändiger gemacht. Eine solche „Multigraphie“ bedarf - anders als eine weitgehend lineare Biographie - einer aktiven Gestaltung und sie ist voll von Brüchen und Krisen. An jeder Wegkreuzung verlangt sie eine Entscheidung. Anstatt uns nach äußeren Gegebenheiten, Regeln, Traditionen, Vorschriften und Autoritäten zu richten, müssen wir unsere Lebensentscheidungen eigenverantwortlich aus einer Vielfalt an Möglichkeiten treffen. Das spiegelt sich auch in unserem Essverhalten, das sich mit den wechselnden Lebensmustern und Situationen ändert, uns vor immer neue Entscheidungen stellt und doch auf eigenen Erfahrungen aufbaut.

Diese täglich mehrfach wiederkehrenden Ess-Entscheidungen wollen wir mehr und mehr bewusst treffen, d.h. auch bei den kleinen Entscheidungen des Alltags unseren Werten, Einstellungen, Wünschen und Erwartungen konform handeln. Denn auch - um nicht zu sagen vor allem - beim Essen können wir unsere Individualität zum Ausdruck bringen. Es dient – beabsichtigt oder unbeabsichtigt, bewusst oder unbewusst – immer mehr der Selbstdarstellung.



Fotocredit: Nicole Heiling

Schon der römische Dichter Lukrez (Titus Lucretius Carus) meinte: „Wir sind das, was wir nicht essen “. Und meinte damit: Mehr als unsere Vorlieben geben unsere Abneigungen über uns Bescheid. Sie bringen zum Ausdruck, wer wir sein wollen. Omnivores (Allesesser) haben es unter diesem Blickwinkel im Lebensmittelüberfluss besonders schwer, denn wie sollen sie ihre Individualität zum Ausdruck bringen, wenn sie alles wählen? Selektive Esser wie Vegetarier, Flexitarier, Foodies, Gutesser, Locavores oder Veganer haben es da deutlich leichter. Sie verzichten freiwillig auf eine oder mehrere Lebensmittelgruppen und positionieren sich damit - mehr oder weniger überzeugt oder überzeugend - auch in ihrer Besonderheit.

Untermuert wird das Individualisierungsstreben mit Gesundheits- und Umweltargumenten, dynamisiert durch den Boom der Innerlichkeit, des Innehaltens, des In-sich-Hineinlauschens sowie den durch Lebensmittelskandale sensibilisierten Blick auf Inhalts- und Zusatzstoffe, der viele Konsumenten zur Annahme veranlasst, dass bei Lebensmitteln, in denen „weniger drin ist“ auch „weniger Gefahren lauern “. Waren früher „ cholesterinfrei “ oder „fettarm “ wichtige subjektive Qualitätskriterien, so orientieren sich heute mehr und mehr Konsumenten nicht nur an einer grundsätzlich „fleischfreien “ Diät, sondern auch an Labels wie „laktosefrei“, „glutenfrei“ und „fruktosefrei“, auch wenn tatsächlich nur sehr wenige Menschen wirklich an Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien leiden.



Buchempfehlung: **Buchempfehlung:**

Hanni Rützler / Wolfgang Reiter

Muss denn Essen Sünde sein?

Orientierung im Dschungel der Ernährungsideologien

Was früher die Diäten waren, sind heute die zum korrekten Lebensstil erklärten Essmarotten. Ob vegan, laktose- oder glutenfrei - radikale Ernährungsweisen sind Dauerthema in Zeitschriften, Ratgebern und Talkshows. Anders als bei den meisten Diäten geht es bei diesen Ernährungsweisen aber nicht nur um persönliche Gesundheit oder Fitness, sondern um das „richtige Leben“. Essen wird damit zu einem Schlachtfeld weltanschaulicher Auseinandersetzungen, die vor allem eines bewirken: Dass wir zu genießen verlernen. Ein kritischer und zugleich gelassener Umgang mit dem Essen eröffnet dagegen neue Wege in eine bessere kulinarische Zukunft.

Brandstätter Verlag; ISBN 978-3-85033-857-8

Mehr zu Mag. Hanni Rützler unter www.futurefoodstudio.at

Vom Publikum wurde der Vortrag sehr positiv bewertet - besonders gefallen hat uns diese Rückmeldung:

Spannender Ernährungs-Vortrag gewürzt mit einer ordentlichen Prise Soziologie und Trendforschung!

Was nehm ich für mich mit?

- *Die 3 Qs - Evolution der Ernährungstypen: nach Quantität (Gourmand: viel vor gut) kam Qualität (Gourmet: gut vor viel), heute: Quantum (Gastrosoph: Sinn & Maß + Individualisierung statt Konzentration auf Menge oder "nur" Qualität) .*
- *Dass Nachhaltig und Regional sehr wohl die Lösung unsres Ressourcenproblems sein kann (im Gegensatz zu Massenproduktion und billig auf der einen und teurem und mengenmäßig nicht ausreichend verfügbarem "Luxus-Bio" auf der anderen Seite) .*
- *Dass ich jetzt weiß, dass es für meine Ernährungsgewohnheiten (auch) einen Namen gibt: "Der Flexitarier: Kann leicht auf (täglichem) Fleischkonsum verzichten bzw. wenn Fleisch dann nachhaltig und bewusst." (passt auch gut: "Locavore: bevorzugt regionale Produkte", "Gastrosoph: strebt nach Maß und Sinn" und "Free From: bewusster Verzicht auf Lebensmittel, die man nicht gut verträgt") und die Formen "Veganer Fundamentalismus" und "Gutesser: mit überhöhten, genussfeindlichen Moralvorstellungen zum Thema Essen" nicht mein Ding sind.*

*Kann man nicht oft genug hören: Essen ist politisch - wir entscheiden heute durch unseren Konsum über unsere Zukunft
UND Genuss ist für uns eine wichtige Quelle zu Gesundheit und Lebensqualität!*

Vielen Dank Hanni Rützlers futurefoodstudio & Gesundes Tulln

(Zitat Barbara Ringseis - www.reichundweit.at)