

# Probieren geht über Studieren

„Probieren geht über Studieren“ geht auf ein lateinisches Sprichwort zurück, dass wörtlich übersetzt bedeutet: Erfahrung ist die beste Lehrmeisterin. Neue Informationen verstehen und erinnern Sie am besten in einer Kombination aus Zuhören, Sehen und Fühlen. Was passiert, wenn wir einen weiteren Faktor in die Gleichung mit aufnehmen? Bon Appetit – die Gesundheit zergeht Ihnen auf der Zunge! Die Auswahl an Themen reicht von „Appetit auf Genuss“ bis hin zum „Oma vs. Industrie“.

## Inhalte:

- Infostand & Lebensmittel zur Verkostung zum gewählten Thema
- Infomaterial und Rezepte zum gewählten Thema
- Speedberatung zum gewählten Thema

## Umsetzung:

- offenes Angebot für Laufkundschaft, Dauer pro Teilnehmendem: 10-15 Minuten
- inkl. Lebensmitteln für bis zu 100 Personen, weitere Lebensmittel werden nach Aufwand berechnet
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 10 m<sup>2</sup>, 2 Tische
- Personalbedarf: der Experte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

## Themen und Inhalte:

Thema	Inhalt
<b>Appetit auf Genuss</b>	Essen über unsere Sinne wahrnehmen, diente ursprünglich der Identifikation von Speisen, von Verdorbenem oder Verbranntem. Inzwischen gibt es Kühlketten und das Mindesthaltbarkeitsdatum. Essenziell für das Genuss-erleben bleiben die Sinne weiterhin. Achtsam zu essen bedeutet, sein Essen mit allen Sinnen zu genießen. Statt blind verschiedenen Ernährungsregeln zu folgen, ist es sinnvoll das verlorengegangene Körpergefühl wieder stärker zu trainieren.

<b>Brainfood</b>	<p>Das Gehirn macht zwar nur rund 2-3 % des gesamten Körpergewichtes aus, ist aber im Gegenzug für rund 20 % des Energieverbrauches verantwortlich. Brainfood („Gehirnnahrung“) beschreibt Lebensmittel, die die Leistungsfähigkeit durch bestimmte Nährstoffe fördern. Eine optimale Nährstoffversorgung des Gehirns kitzelt Spitzenleistungen aus unserem körpereigenen Hochleistungscomputer heraus.</p>
<b>Echte Nervennahrung</b>	<p>Unruhiger Schlaf, Termindruck, private Verpflichtungen – Stress pur. Da fällt das Essen nicht nur hinten über, wir greifen auch noch zu den Übeltätern der Lebensmittelindustrie. Die Snacks und Seelenwärmer in stressigen Zeiten haben zwei Charakteristika: Fett und Zucker. Wäre es nicht schön, wenn es Nervennahrung gäbe, die gesund ist?</p>
<b>Fit durch die kalte Jahreszeit</b>	<p>Kaum wird es kälter, kommt das Immunsystem aus der Sommerpause wieder, bereit sich jedem unerwünschten Gast entgegenzustellen – mit aller Macht. Wie können wir unser Immunsystem in dieser risikoreichen Zeit unterstützen?</p>
<b>Heimische Superhelden</b>	<p>Chia-Samen, Goji-Beeren, Algen, Baobab, Bao-was? Superfoods machen uns supergesund, weil sie Supernährstoffe enthalten. Superweitweg. Werfen wir einen Blick in unseren heimischen Vorgarten!</p>
<b>Oma vs. Industrie</b>	<p>Unsere Ernährungsgewohnheiten haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Alles was das Herz begehrt gibt es schon fertig im Kühlregal zu kaufen, ohne dass man stundenlang in der Küche stehen muss. Praktisch! Oder etwa nicht?</p>

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)