



Expertenvorträge 2024



Quo vadis Ernährung?
Quo vadis Gesundheit?

Quo vadis Ernährung? Quo vadis Gesundheit?

Expertenvorträge 2024

Die Esskultur befindet sich seit je her in einem steten Wandel. In keinem Gebiet wird von so vielen Seiten versucht, auf die Menschen Einfluss zu nehmen wie bei der Ernährung. Dabei handelt es sich heutzutage neben der Wissenschaft und den herkömmlichen Medien wie Radio und Fernsehen immer mehr um die digitale Welt der Influencerinnen und Influencer. Viele von ihnen versuchen, diese digitale Chance zu ergreifen und es entsteht eine neue Welt von sogenannten Ernährungsexpertinnen und -experten. Doch wem oder welcher Aussage können Menschen wirklich vertrauen?

«Quo vadis Ernährung? Quo vadis Gesundheit?» Diesen zwei heute essenziellen Fragen geht das Amt für Gesundheit mit der Vortragsreihe ergänzt durch die Frage „Quo vadis Nachhaltigkeit?“ nach. Fachleute aus verschiedenen Disziplinen zeigen fundiert auf, wie Gesundheit, Ernährung und Nachhaltigkeit zusammenhängen und wie sich unsere Ernährung die kommenden Jahre verändern wird.

Dabei wird auch den Fragen nachgegangen:

- Welche Trends zeichnen sich ab?
- Warum leiden insbesondere Kinder und Jugendliche unter Essstörungen?
- Wie ernähren wir uns zukünftig?
- Müssen sich Ernährungssysteme ändern?
- Was bedeutet Nachhaltigkeit in diesem Zusammenhang?
Ist Bio der Ausweg?
- In welchem Zusammenhang stehen Ernährung und Gesundheit?

In ihren Vorträgen geben die Referierenden jeweils zum Thema des Abends einen Überblick, gehen den derzeitigen Herausforderungen nach und zeigen mögliche Lösungsoptionen auf, von denen viele gut im Alltag umgesetzt werden können.

Die vom Amt für Gesundheit im Rahmen der Gesundheitsförderung unterhaltene Webseite www.alleswurscht.li dient dabei wie bereits zuvor als Plattform mit viel Wissenswertem rund um die Ernährung.

Wer gut informiert ist und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit versteht, kann eine bewusste Lebensmittelwahl treffen und sich mit Genuss und Freude abwechslungsreich und ausgewogen ernähren. Wer es zudem schafft, für sich täglich frische Mahlzeiten mit regionalen und saisonalen Zutaten zu kochen, der tut viel für seine Gesunderhaltung.

Unsere täglichen Entscheidungen haben nicht nur Einfluss auf unser individuelles Leben und Wohlbefinden, sondern auch auf das ökonomische, soziale und ökologische System als Ganzes. Wer informiert ist, kann diese Entscheidungen aus Überzeugung fällen.



Dr. Anne Gerhards
Stein Egerta



Carmen Eggenberger
Amt für Gesundheit

**stein
egerta**

Alles Wurscht?



Die Vortragsreihe im Überblick

Wann	Was
29. Januar 2024, 18.30 bis 20.30 Uhr	Alles Wurscht? Oder ist Ernährung mehr als nur Essen? <i>Eine Reise durch unser Ernährungssystem</i> mit Dr. Judith Riedel und Mag. Dr. Theres Rathmanner
25. März 2024 18.30 bis 20.30 Uhr	Speisekarte fürs Gehirn <i>Wie die Ernährung unsere Hirnfunktion beeinflusst</i> mit Prof. Dr. Nelson Annunziato
30. September 2024, 18.30 bis 20.30 Uhr	Mehr Pflanzen, weniger Fleisch? Was essen wir in Zukunft? <i>Ernährung und Umwelt</i> mit Dr. Sabine Rohrmann
18. November 2024, 18.30 bis 20.30 Uhr	Ernährung und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen <i>Aspekte, Prävention, Gesundheitsförderung</i> mit Dr. med. Josef Laimbacher

Ort: SAL – Kleiner Saal, 9494 Schaan

Aktiv unterstützt durch:



**FELD
FREU
NDE**



eltern**u**ndschule

Gemeinsam auf Kurs



liechtensteiner
seniorenbund

gemeinsam bewegen

Die referierenden Expertinnen und Experten



29. Januar 2024, 18.30 Uh

Dr. Judith Riedel ist Ökologin, Agarwissenschaftlerin und Direktorin des Instituts für Agrarökologie in der Schweiz.



Mag. Dr. Theres Rathmanner ist Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin mit Schwerpunkt Ernährungsökologie. Sie ist Researcher am Institut für Gesundheitswissenschaften der Fachhochschule St. Pölten.



25. März 2024, 18.30 Uhr

Prof. Dr. Nelson Annunciato

ist Neurowissenschaftler und Ernährungsmediziner und leitet u. a. Seminare und Vorträge in Südamerika und Europa.



30. September 2024, 18.30 Uhr

Dr. Sabine Rohrmann

ist Leiterin des Krebsregisters der Kantone Zürich, Zug, Schaffhausen und Schwyz und der Arbeitsgruppe Ernährungsepidemiologie (Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention; Universität Zürich).



18. November 2024, 18.30 Uhr

Dr. med. Josef Laimbacher

ist ehemaliger Chefarzt am Ostschweizer Kinderspital St. Gallen und u. a. spezialisiert auf Ernährung und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen.



Kurs Januar

Alles Wurscht? Oder ist Ernährung mehr als nur Essen?

Eine Reise durch unser Ernährungssystem

Kursziel

Ein fundierter Einblick in das Ernährungssystem und seine inneren und äußeren Zusammenhänge: Von Landwirtschaft über Verarbeitung bis zum Konsum werden wirtschaftliche, politische, gesellschaftliche und ökologische Komponenten, Akteure und Prozesse erläutert sowie die bei der Ernährung wichtigen Aspekte hervorgehoben.

Inhalt

Das Gesamtsystem mit den Aktivitäten im Wertschöpfungsnetz von Lebensmitteln. Zu den Akteuren zählen u. a. Landwirtschaftsbetriebe, Verarbeiter, Handel, Gastronomie und Konsumierende sowie Hersteller von benötigten Zusatzmaterialien. Zu den Prozessen gehören Stoffflüsse, Warenflüsse, Geldflüsse. Wichtige Komponenten sind z.B. die verschiedenen Haltungssysteme unserer Nutztiere oder die Produktionssysteme auf Feld und Wiese. Aus der Darlegung der Zusammenhänge wird deutlich, warum welche Ernährung welche Wirkungen auf Umwelt und Gesundheit hat.

Anschließend wird der ganzheitliche Ansatz im One Health der Ernährungsökologie fokussiert, der Menschen, Tiere, Pflanzen und ihre Umwelt umfasst. Diese Wissenschaftsdisziplin beschäftigt sich mit den Dimensionen Gesundheit, Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur sowie der Wertschöpfungskette: vom Acker bis zum Teller, und darüber hinaus. Dabei werden die Grundzüge und wichtigsten Massnahmen einer nachhaltigen, gesunden und genussvollen Ernährung erläutert: Qualität vor Quantität, mehr pflanzlich, weniger tierisch; die optimale Triade: bio, regional, saisonal; Vermeiden von Lebensmittelabfällen; das Prinzip der Suffizienz oder: "Nie ist zu wenig, was genügt." (Seneca)

Leitung

Dr. Judith Riedel ist Ökologin, Agrarwissenschaftlerin und Direktorin des Instituts für Agrarökologie in der Schweiz. Mag. Dr. Theres Rathmanner ist Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin mit Schwerpunkt Ernährungsökologie.

Datum	Montag, 29. Januar 2024, 18.30 bis ca. 20:30 Uhr
Ort	SAL, kleiner Saal, Schaan
Referent/in	Dr. Judith Riedel und Mag. Dr. Theres Rathmanner
Kosten	CHF 25.-
Hinweise	Mit Voranmeldung



Kurs März Spisekarte fürs Gehirn

Wie die Ernährung unsere Hirnfunktionen beeinflusst

Kursziel

Sie erfahren mehr über die Entstehung von Erkrankungen, die oft in direktem Zusammenhang mit unserem Ernährungsverhalten stehen. Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass insbesondere aufgrund der Genmanipulation von Nahrungsmitteln die Überempfindlichkeit gegen bestimmte Substanzen (Laktose, Gluten, Kasein etc.) zunimmt. Diese können zu chronischen entzündlichen Reaktionen im Körper führen, die sich allmählich auf das Nervensystem auswirken.

Inhalt

In jedem Organ sind die Interaktionen zwischen den Zellen bedeutend, jedoch sind diese Interaktionen nirgendwo so lebenswichtig wie im Nervensystem. Damit diese Interaktionen optimal verlaufen können, benötigen wir chemische Substanzen (Neurotransmitter und Neuromodulatoren). Die Herstellung dieser Substanzen hängt unmittelbar mit der Einnahme, Absorption und Verarbeitung verschiedener Nahrungsmittel zusammen. Sowohl die Menge, als auch die Qualität unserer Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Der Referent geht ein auf:

- Zusammenhang von Ernährung mit Erkrankungen wie Diabetes, Arthrose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Parkinson, Demenz, MS, ADHS etc.
- Nährstoffgehalt unserer Nahrungsmittel: Ist dieser noch ausreichend?
- Gesund altern: Wie können wir unser Gehirn gesund ernähren?

Leitung

Professor Dr. (BRA) Nelson Annunciato ist Neurowissenschaftler und Ernährungsmediziner und leitet u. a. Seminare und Vorträge in Südamerika und Europa.

Beginn/Dauer	Montag, 25. März 2024, 18.30 bis ca. 20.30 Uhr
Ort	SAL, Kleiner Saal, Schaan
Referent/in	Prof. Nelson Annunciato
Kosten	CHF 25.-
Hinweise	Mit Voranmeldung

Kurs September

Mehr Pflanzen, weniger Fleisch? Was essen wir in Zukunft?

Ernährung und Umwelt

Kursziel

Welche ökologischen und gesundheitlichen Konsequenzen unsere westliche Ernährungsweise hat, wird anschaulich von der Referentin vermittelt. Sie legt dabei ebenso da, welche Aspekte eine gesunde Ernährung umfasst und wie eine gesunde Ernährung, die auch ökologische Aspekte berücksichtigt, aussehen könnte.

Inhalt

"Fleisch ist ein Stück Lebenskraft!" Mit diesem Werbeslogan ist eine ganze Generation aufgewachsen. Aber geht es nicht auch ohne? Oder mit weniger? Mit der Diskussion über die Veränderungen des Klimas und den Konsequenzen, die im letzten Sommer deutlich spürbar und sichtbar waren, stellt sich auch die Frage, welche Konsequenzen unser Ernährungsverhalten auf die Umwelt hat. Dr. Sabine Rohrmann zeigt auf, wie die Ernährung in vielen europäischen Ländern aussieht und welche Konsequenzen diese Art der Ernährung für Mensch und Umwelt hat. Darüber hinaus erläutert sie Vorschläge, wie unsere Ernährung zum einen gesund und gleichzeitig auch ressourcenerhaltend ist.

Leitung

Dr. Sabine Rohrmann ist Leiterin des Krebsregisters der Kantone Zürich, Zug, Schaffhausen und Schwyz und der Arbeitsgruppe Ernährungsepidemiologie (Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention; Universität Zürich).

Beginn/Dauer	Montag, 30. September 2024, 18.30 bis ca. 20.30 Uhr
Ort	SAL, Kleiner Saal, Schaan
Referent/in	Dr. Sabine Rohrmann
Kosten	CHF 25.-
Hinweise	Mit Voranmeldung

Kurs November

Ernährungsverhalten und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Aspekte, Prävention, Gesundheitsförderung

Kursziel

Das Thema Ernährung und Essstörungen ist komplex. Um dieses gut nachvollziehen zu können und allgemeine Klarheit zu erreichen, ist das zentrale Element die Vermittlung der medizinischen Eckpunkte. Dabei zeigt der Referent neben den auftretenden, behandlungsbedürftigen Problemen auch Möglichkeiten zum praktischen Vorgehen der von Störungen Betroffenen und deren Umfeld auf. Zudem werden präventive und gesundheitsfördernde Aspekte beleuchten.

Inhalt

Zu dick, zu dünn oder normalgewichtig? Was ist richtig? Und was ist subjektiv, nicht normal oder gar schädlich? Als Grundlage um die Probleme einordnen und nachvollziehen zu können, gibt der Experte eine Übersicht zu den medizinischen Fakten und Definitionen. Sie sind zentral um komplexe und multidisziplinäre Behandlungsmöglichkeiten zu verstehen. Fehlt dieses Verständnis, ist dies häufig die Ursache, dass Therapiemassnahmen scheitern. Ein Hauptaugenmerk dabei liegt auf der Früherfassung bei potentiellen Problemen. Denn je eher eine mögliche Störung erkannt wird, desto besser kann mit Sofortmassnahmen häufig ein langwieriger Behandlungsprozess oder gar ein chronischer Verlauf verhindert werden. Grundsätzlich gilt «vorbeugen ist besser als behandeln», somit müssen die Prävention und Gesundheitsförderung besondere Berücksichtigung erhalten. Dies betrifft alle sozialen Ebenen, wie Familie, Schule oder Freizeitaktivitäten.

Leitung

Dr. med. Josef Laimbacher, ehemaliger Chefarzt am Ostschweizer Kinderspital St. Gallen

Beginn/Dauer	Montag, 18. November 2024, 18.30 bis ca. 20.30 Uhr
Ort	SAL, Kleiner Saal, Schaan
Referent/in	Dr. med. Josef Laimbacher
Kosten	CHF 25.-
Hinweise	Mit Voranmeldung

Expertenvorträge 2024 im Überblick



Event-Tage Montag, 29. Januar 2024, 18.30 bis 20.30 Uhr
Montag, 25. März 2024, 18.30 bis 20.30 Uhr
Montag, 30. September 2024, 18.30 bis 20.30 Uhr
Montag, 18. November 2024, 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort SAL, Kleiner Saal, Schaan

Kosten Teilnahme pro Vortrag: CHF 25.-

Anmeldung Mit Voranmeldung bei der Stein Egerta
Tel. 00423 232 48 22 oder
E-Mail info@steinegerta.li oder
www.steinegerta.li

Hinweise Bei der Anmeldung angeben, an welchen Veranstaltungen Sie teilnehmen möchten.

Organisation Stein Egerta / Anne Gerhards mit dem Amt für Gesundheit /
Carmen Eggenberger

**stein
egerta**

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt

In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
Telefon +423 232 48 22
info@steinegerta.li



**AMT FÜR GESUNDHEIT
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN**

**stein
egerta**