



Vortrag & WS: ESSEN fürs GEHIRN

Darmgesundheit, Demenzprävention & Brain Food verstehen und anwenden

Termin: Do, 17. Juli 2025, Uhrzeit: 9:00 - ca. 12.30 - 0,5 Pause

Ort: ASVÖ Salzburg, Itzlinger Hauptstraße 20, Büro

Ziele des Vortrags:

- Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Gehirnfunktion verstehen
- Ernährung als präventive Maßnahme gegen kognitive Einschränkungen kennenlernen
- Konkrete Empfehlungen für den Alltag mitnehmen (inkl. Brain Food)

Inhalte:

I) Darmgesundheit

1.) Funktion und Aufbau

- Verdauung
- Immunsystem
- Gehirn

2.) Warnsignale: Wie der Darm zeigt, dass etwas nicht stimmt

3.) Fokus: Darm & Gehirn – eine starke Verbindung

4.) Was dem Darm gut tut und was nicht

II) Ernährung & Prävention

1.) Kohlenhydrate erklärt

- Welche Kohlenhydrate bevorzugen und wieso?
- Zucker
- Ballaststoffe

2.) Proteine

- Wie viel braucht man wirklich?
- Wo steckt wie viel drinnen?
- Pflanzliches versus tierisches Protein - wo ist der Unterschied?



3.) Fette

- Gesunde Fette fürs Gehirn
- Omega 3/Omega 6
- Welche Öle für was verwenden und wieso?

4.) Brainfood + praktische Tipps

- Lebensmittel mit positiver Wirkung auf Fokus, Gedächtnis und Stimmung
- Mahlzeitenideen und Snacktipps

Trainerin:

NOURISE - Mindful Health Training

Anna Gugl M.Sc., Ernährungswissenschaftlerin

WhatsApp: +43 664 7895570

www.nourise-health.com

Die Veranstaltung richtet sich an:

ASVÖ-Salzburg, Trainer:innen, Interessierte Personen, Pflegende Angehörige, Menschen 50 Plus in Salzburg, Seniorenberatung

Anmeldung: **ASVÖ LV Salzburg**, Itzlinger Hauptstraße 20, 5020 Salzburg

Mag.^a Birgit Riener, Projektleitung

e-mail.: birgit.riener@asvoe.at, www.asvoe-sbg.at, Tel.: +43 660 62 97 900

Teilnahme an Veranstaltung ist kostenfrei, Verpflegung ist vor Ort persönlich zu entrichten.

www.asvoe-sbg.at/projekte/be_geisterung

Projekt wird gefördert durch