

THEMENTAG ERNÄHRUNG

an der TU Darmstadt

Mittwoch, 26.1.2022



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT



EINE AKTION DES GESUNDHEITSMANAGEMENTS AN DER TU DARMSTADT



VORWORT

« zur Programm-
Übersicht

Liebe Beschäftigte der TU Darmstadt,

Studien zeigen, dass sich durch die Corona-Pandemie unser Essverhalten verändert hat. Wenig Bewegung in der mobilen Arbeit und das verlockende Summen des Kühlschranks, erschweren uns gesund zu bleiben. Was tun, wenn sich die schlechten Gewohnheiten erst einmal verfestigt haben?

Am 26.01.2021 findet der Thementag Ernährung statt. Zur Auswahl stehen verschiedene Vorträge, Bewegungs- und Entspannungsangebote sowie Gesundheitschecks.

Wir möchten Sie mit aktuellen und fundierten Gesundheitsinformationen unterstützen, mehr auf Ihre Ernährungsweise zu achten und neue sowie gesündere Gewohnheiten in Ihren Alltag zu integrieren. Im Programm finden Sie Beiträge aus der Ernährungswissenschaft, Medizin, Soziologie, Sportwissenschaft, Nachhaltigkeit und Landwirtschaft.

Lassen Sie uns gemeinsam mit dem THEMENTAG ERNÄHRUNG den Startschuss in ein gesundes Jahr 2022 geben. Die digitalen Angebote können in der mobilen Arbeit oder im Büro durchgeführt werden.

BEGRÜSSUNG:

Dr. Manfred Efinger

UHRZEIT: 9:30 Uhr

Dr. Manfred Efinger,

Kanzler der Technischen Universität Darmstadt



Dezernat IV
Leitende Fachkraft
für Arbeitssicherheit

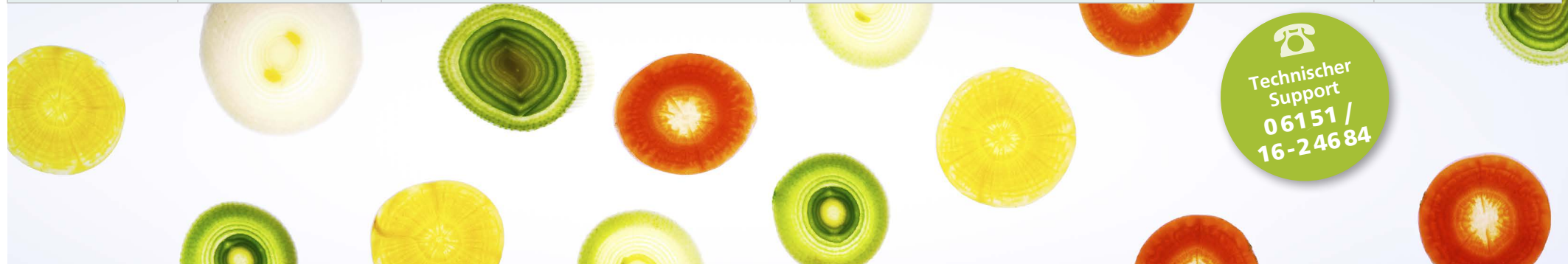


Institut für
Soziologie



PROGRAMMÜBERSICHT

Uhrzeit	Thema	Angebot	Anbieter	Art der Durchführung	Teilnehmerzahl
9:30 Uhr	Begrüßung	Vorstellung des Programms	Dr. Manfred Efinger, Kanzler	Zoom	300
9:45 – 10:45 Uhr	Eröffnungsvortrag	Aktuelle Esstrends und Gewichtsmanagement	Kirsten Brüning, essentiell	Zoom	300
11:00 – 12:00 Uhr	Medizin	Vorsicht, Zucker!	Dr. med. Simone Sylvia Pierau, MAS	Zoom	300
12:15 – 13:00 Uhr	Achtsamkeit	Workshop: Achtsames Essen	Dr. Peggy Sparenberg, Elena Gessau-Kaiser, DAGeSp	Zoom	300
11:15 – 14:15 Uhr	Mittagessen	KlimaTeller	Studierendenwerk	Mensen	
13:00 – 14:00 Uhr	Wissenschaft	Warum Männer mehr Fleisch essen: Soziologische Perspektiven auf Ernährung und Gesundheit	Martin Winter, Désirée Janowsky, Institut für Soziologie	Zoom	300
14:15 – 15:00 Uhr	Nachhaltigkeit	Bio aus der Region - für die Region	Alisa Barth, Ökomodell-Region Süd	Zoom	300
15:30 – 16:30 Uhr	Nachhaltigkeit	Workshop: Visionen für einen Essbaren Campus	Büro für Nachhaltigkeit, Clara Brossmann	Zoom	300
15:00 – 16:00 Uhr	Bewegung	Sportangebote: Bauch, Beine, Po	Unisport-Zentrum, Hannah Hüttig	Zoom	300
15:00 – 15:45 Uhr	Bewegung	Sportangebote: Bewegte Mittagspause	Unisport-Zentrum, Sarah Holschneider	Zoom	300
25. – 27.1.2022 8:00 – 17:00 Uhr	Check/Coaching	Ernährungsradar	Techniker Krankenkasse, IPN GmbH	Online-Einzelcoaching, MS Teams	mehrere Tage/ Zeitslots, pro Tag 16 Teilnehmer





« zur Programm-
Übersicht

ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFT

Aktuelle Esstrends und Gewichtsmanagement

*Immer wieder neue Esstrends überfluten das Internet
und versprechen mehr Gesundheit und Wohlbefinden.
Essen ist schon fast zur Religion geworden.
„Sag mir was Du isst und ich weiß, wer Du bist!“*

(Jean Anthelme Brillat-Savarin)

Star-Köche, Food-Blogger, Gesundheits-Gurus oder Sportler – alle leben die gesunde Ernährungswelle vor. Es gibt eine Vielzahl von Ernährungstrends, die sich teilweise widersprechen. Eines haben sie alle gemeinsam: Ihre Anhänger schwärmen von der positiven Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die Verwirrung ist perfekt weshalb ausgewählte Ernährungstrends unter die Lupe genommen werden.

Von Detox-Smoothies über Clean Eating zur veganen Ernährung oder Low Carb-Diäten – allen gemeinsam ist eine hohe Zufuhr an Pflanzenkost, ein wichtiger Baustein für eine nachhaltige Ernährung. Charakteristisch ist ebenso ein Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel wie Weißmehl, Zucker oder Fertigprodukte mit Zusatzstoffen.

Strenge Ernährungsformen, die keine Ausnahme erlauben, sind allerdings auf Dauer nicht gesund. Jeder kann die Vielfalt der gesunden Ernährungstrends nutzen und seine Favoriten auswählen.

Abschließend werden praktische Ernährungstipps für den mobilen Arbeitstag präsentiert.

REFERENTIN:

Frau Dipl. oec. troph.

Kirsten Brüning,

Oecothrophologin, Sporternährung,
essentiell Frankfurt

UHRZEIT: 9:30 – 10:45 Uhr

« zur Programm-
Übersicht

MEDIZIN

Vorsicht, Zucker!

Knapp 34 kg Zucker werden pro Kopf in einem Jahr in Deutschland verbraucht. Das sind ca. 93 g Zucker pro Tag.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt dahingegen eine maximale Menge von 25 g pro Tag.



Aber was macht das Zuviel an Zucker eigentlich mit unserem Körper? Welche langfristigen Folgen sind zu erwarten? Warum sollte ich mir über Zucker überhaupt Gedanken machen? Und was kann ich tun, damit mich der Zucker nicht krank macht?

Antworten auf diese und andere Fragen rund um das Thema Zucker und Zuckerkrankheit (Diabetes) erwarten Sie im Vortrag.

Erfahren Sie, wie Sie der Zuckerkrankheit zuvorkommen können und welchen Einfluss Bewegung, Ernährung sowie andere Faktoren auf unseren Körper haben.

Gerne können Sie auch eigene Fragen mitbringen!

REFERENTIN:

Dr. med. Simone Sylvia Pierau,
MAS

UHRZEIT: 11:00 – 12:00 Uhr



« zur Programm-
Übersicht

ACHTSAMKEIT

Die Kunst, bewusst zu essen

Achtsames Essen gibt uns die Möglichkeit den hektischen Alltag zu stoppen, langsamer zu werden, in uns hineinzuhorchen. Der Kopf wird klarer, die Nerven können sich beruhigen.

Die Wertschätzung des Essens und gegenüber uns selbst rückt fast wie selbstverständlich aus unserem Bewusstsein. Mit Achtsamkeitsübungen erlauben wir uns, zumindest für ein paar Momente zur Ruhe zu kommen und aus dem Hamsterrad auszusteigen. Das ist ein guter Anfang für mehr Ruhe insgesamt. Achtsames Essen ist eine spezielle Art der Aufmerksamkeit und des bewussten Essens.

Es hat weder mit Kalorienzählen noch mit Kontrolle des Essens zu tun. Vielmehr geht es darum, sich selbst beim Essen zu beobachten, wahrzunehmen, ohne zu urteilen. Achtsamkeit bei den Mahlzeiten lässt sich bereits mit kleinen Schritten umsetzen. Sie erhalten Tipps und lernen in praktischen Übungen bewusster zu werden.

REFERENTINNEN:

**Dr. Peggy Sparenberg,
Elena Gessau-Kaiser, DAGeSp**

UHRZEIT: 12:15 – 13:00 Uhr



« zur Programm-
Übersicht

KLIMATELLER

Der leckere Klimaschutz



Der leckere
Klimaschutz.

[f/KlimaTeller](#) [klimateller.de](#)

Am 26.01.2021 werden in den Mensen die CO₂-Werte von drei Gerichten ausgelobt, sowie die klimafreundlichsten Gerichte mit dem KlimaTeller beworben.

So können Sie sich bewusst für klimafreundliches Essen entscheiden – der leckere Klimaschutz, denn unsere KlimaTeller verursachen nur halb so viele Emissionen wie vergleichbare Gerichte.

50% Emission-100% Geschmack

Wir wünschen guten Appetit.

ANBIETER:

Studierendenwerk Mensa

UHRZEIT: 11:15 – 14:15 Uhr

MENSA@HOME

Indisches Gemüse mit Kichererbsen und Kräuterdip

Zutaten für vier Portionen



Gemüse:

80g Chinakohl
80g Lauch
60g Sojasprossen
80g Karotten
80g Sellerie
300g Kichererbsen
20ml Olivenöl
7ml Sojasauce
80g Zwiebel
Ingwer, Pfeffer,
Salz, Chilis/Cayenne,
Curry, Kreuzkümmel

Veganer Dip:

320ml Sonnenblumenöl
2ml Balsamico Essig
8g Senf
80ml Sojamilch
8g Basilikum
8g Dill
8g Petersilie
4g Schnittlauch
zum Garnieren: Petersilie

Dip:

- Sojamilch, Senf, Gewürze, Kräuter und Essig in eine Schüssel geben und mit einem elektrischen Handrührgerät vermengen.
- Öl unter ständigem Rühren langsam hinzufügen, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.
- Nochmals abschmecken. Kichererbsen mit dem veganen Dip anrichten.

Guten Appetit!

Zubereitung

- Kichererbsen über Nacht einweichen.
- Wasser abschütten und in frischem Wasser 90 Minuten weichkochen, abgießen und abtropfen lassen.
- Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Chinakohl in Streifen und Lauch in Ringe schneiden.
- Zwiebeln in Öl anbraten.
- Karotten, Sellerie und Lauch hinzufügen und alles gut durchrösten.
- Mit Gewürzen und Sojasauce abschmecken.
- Chinakohl und Sojasprossen zugeben und knackig rösten.
- Zum Schluss die Kichererbsen unterheben, abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Frischkäseköfte auf Spinatreis dazu ein scharfer Tomatendip

Zutaten für vier Portionen

Köfte:

40g Weizenmehl
20g Paniermehl
300g Frischkäse
300g Kartoffeln
12g Koriander, gehackt
Salz, Pfeffer, Chili (gemahlen)

Spinatreis:

80g Butter
240ml Süße Sahne
160g Blattspinat
32g Mandeln, gehobelt
320g Langkornreis
Muskat, Salz

Tomatendip:

88g Zwiebeln
32ml Saure Sahne
8g Sesam, weiß, geschält
180g ital. SchältoMATEN
10g Ingwer
20g Cashewkerne
0,8g Chili, frisch
0,8g Knoblauch
Kurkuma, Pfeffer, Salz, Zucker,
Kreuzkümmel (gemahlen),
Kardamom (gemahlen)

Zubereitung Frischkäseköfte:

- Als erstes die Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser garen, anschließend zu einem Brei pressen.
- Den Koriander hacken und zusammen mit dem Paniermehl und dem Frischkäse unter die Kartoffelmasse mengen.
- Das Ganze mit etwas Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
- Die Masse in jeweils 40 g Portionen aufteilen und mit den Händen zu kleinen Bällchen rollen.
- Die Bällchen mehlieren und anschließend in der Fritteuse ausbacken.

Zubereitung Spinatreis:

- Als erstes den Reis in siedendem Salzwasser kochen.
- Den Spinat putzen und ebenso in einen Topf mit kochendem Wasser und etwas Salz geben und für ca. 3 Minuten garen, danach mit kaltem Wasser abschrecken.
- Die Mandeln in einer Pfanne kurz anrösten.
- Spinat, Mandeln, Sahne und die Butter unter den Reis heben und gut vermengen.
- Mit etwas Salz und Muskat abschmecken.

Zubereitung Tomatendip:

- Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, danach in eine Pfanne geben und kurz anschwitzen.
- Als nächstes die Cashewkerne, den Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken und zusammen mit den ganzen Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermengen und anschließend pürieren.

Guten Appetit!





« zur Programm-
Übersicht

SOZIOLOGIE

Warum Männer mehr Fleisch essen

Soziologische Perspektiven auf Ernährung und Gesundheit

Ernährung ist weit mehr als physiologisch notwendige Nahrungsaufnahme. Was wir essen und was nicht, wo wir essen und mit wem und auf welche Art und Weise wir das tun sind vielmehr Fragen, die grundlegend in gesellschaftliche und kulturelle Zusammenhänge eingebettet sind. Der Konsum von großen Mengen Fleisch gilt zum Beispiel als männlich und die Tätigkeit des Kochens wird nach wie vor zum Großteil von Frauen übernommen, obwohl männliche Starköche in den Medien dominieren. Medial werden darüber hinaus bestimmte Körperbilder vermittelt, die kulturell festlegen, was ‚schöne‘ und ‚gesunde‘ Frauen- und Männerkörper sind. Mit diesen idealisierten Körperbildern werden zudem bestimmte Ernährungsstile verknüpft.

Vor diesem Hintergrund wird aus einer soziologischen Perspektive beleuchtet, inwiefern Ernährungspraktiken gesellschaftlich erzeugt werden und einem gesellschaftlichen Wandel unterliegen. Der Vortrag wird den aktuellen Stand sozialwissenschaftlicher Forschung zu den sozialen, kulturellen und politischen Faktoren des Essens darstellen und auf der Grundlage mehrerer an der TU Darmstadt durchgeführter Forschungsprojekte insbesondere auf den Zusammenhang von Fleisch und Männlichkeit vertiefend eingehen.

REFERENT:IN:

Martin Winter, Désirée Janowsky,
Fachbereich Soziologie

UHRZEIT: 13:00 – 14:00 Uhr



NACHHALTIGKEIT

Bio aus der Region – für die Region

« zur Programm-
Übersicht

Das Projekt suedhessen-isst-bio

Sie interessieren sich für nachhaltig produzierte Lebensmittel und möchten wissen, was Ihre Region zu bieten hat?

Dann ist unsere neues Projekt Südhessen-is(s)t-bio genau das Richtige für Sie. Was das Thema alles zu bieten hat, wie das Projekt entstanden ist und welche Ziele es verfolgt, stellen wir Ihnen gerne vor. Hinter der Plattform stehen kreative Ideen von Studierenden der Hochschule Darmstadt. In unserem Beitrag versuchen wir Ihnen den Mehrwert regionaler Landwirtschaft für die Region näher zu bringen

und Ihnen einige wichtige Akteure vorzustellen. Denn das Besondere an der Plattform ist nicht nur, was sie kann, sondern auch, wer alles hinter der Entwicklung steckt. Ein besonderes Augenmerk möchten wir dennoch auf den Teilhabe-Gedanken unserer Homepage richten. Egal ob über unseren Veranstaltungskalender, den digitalen Marktplatz oder die Rubrik „Projekte“, bieten wir Möglichkeiten sich aktiv über das Thema Nachhaltige Ernährung zu informieren oder zu partizipieren.

Wir freuen uns mit Ihnen in den Austausch zu kommen.

REFERENTIN:

Alisa Barth,
Projektmanagerin
Ökomodell-Region Süd

UHRZEIT: 14:15 – 15:00 Uhr



NACHHALTIGKEIT

« zur Programm-
Übersicht

Visionen für einen „Essbaren Campus“

Der Campus ist ein Arbeits-, Lern- und Lebensraum für uns alle: Wir knüpfen Kontakte, stehen im Austausch und verbringen dort unsere Pausen. Wir stellen uns die Frage: Warum können wir den Austausch und die Pausen nicht auch produktiv nutzen?

Wie wäre es, wenn wir in der Mittagspause gemeinsam Obst, Gemüse und Kräuter – auf einem „Essbaren Campus“ – ernten könnten? Welche Ideen hast Du für einen „Essbaren Campus“? Wie können wir einen „Essbaren Campus“ etablieren? Wie kannst Du einen Beitrag zum „Essbaren Campus“ leisten?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich aktuell das Büro für Nachhaltigkeit im Rahmen eines Projekts, welches die Biodiversität und Nachhaltigkeit auf dem Campus fördern möchte.

Sei ein Teil davon, den Campus mitzugestalten und teile Deinen Input und Deine Ideen mit uns!

Im Rahmen des eineinhalbstündigen Workshops lernst Du vorhandene Ideen und Konzepte kennen. Wir werden gemeinsam ein Bild von einem Essbaren Campus entwickeln und Ideen weiterdenken. Es gibt zudem die Möglichkeit sich über diesen einmaligen Termin hinaus zu vernetzen und das Thema „Essbarer Campus“ weiter mitzugestalten.

REFERENTIN:

Clara Brossmann,
Büro für Nachhaltigkeit

UHRZEIT: 15:30 – 16:30 Uhr



« zur Programm-
Übersicht

BEWEGUNG

Für einen ganzheitlich gesunden Lebensstil ist Bewegung eine wichtige Ergänzung zu einer gesunden Ernährung. In Kombination sind sie besonders hilfreich, um belastbar zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen.

Bauch Beine PO

In dieser Stunde wird der ganze Körper trainiert, wobei der Fokus auf den Muskelgruppen rund um Bauch, Beine und Po liegt. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm geht es zur Kräftigung über. Hier werden Übungsformen eingesetzt wie z.B. das Stabilisationsworkout, bei dem die tieferliegende Feinmuskulatur gezielt angesprochen wird und somit eine Straffung und Formung der Muskeln erreicht wird.

REFERENTIN:

Hannah Hüttig

UHRZEIT:

15:00 – 16:00 Uhr

MEETING-ID:

874 9474 0188

KENNCODE:

bbp261

Bewegte Mittagspause

Fühlen Sie sich durch langes Sitzen verspannt? Nutzen Sie die Mittagspause mit funktionellen Gymnastikübungen zur Kräftigung der Nacken-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Zusätzliche koordinative Übungen regen die Hirnaktivität an und lassen Sie wieder frisch und mit Energie an den Arbeitsplatz zurückkehren.

REFERENTIN:

Sarah Holschneider

UHRZEIT:

15:00 – 15:45 Uhr

MEETING-ID:

831 5742 8510

KENNCODE:

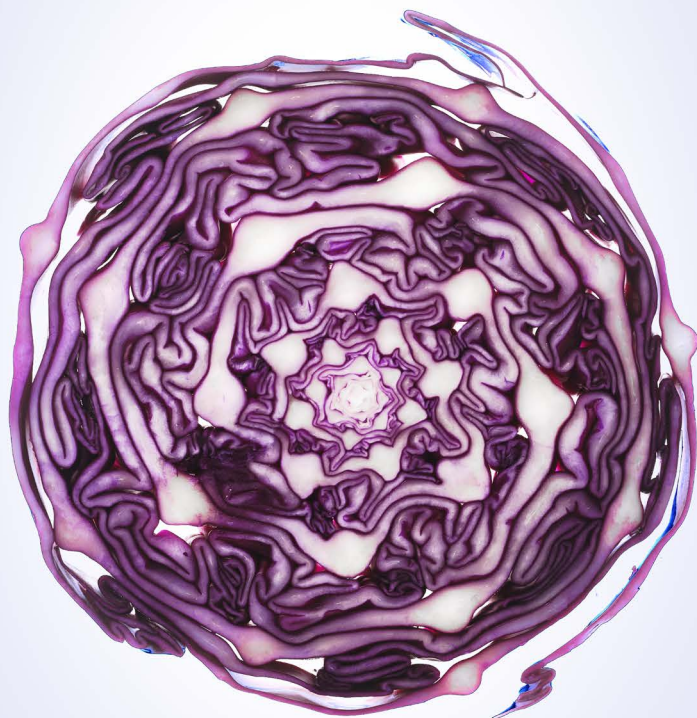
030687

« zur Programm-
Übersicht

COACHING

Ernährungsradar

*Kennen Sie das auch? Die Zeit in den Mittagspausen
reicht nicht aus sich etwas Gesundes zuzubereiten?
Oder vergessen Sie bei der mobilen Arbeit vielleicht
sogar ganz, Pausen zum Essen zu machen?*



Ein bedarfsgerechtes, achtsames Ess- und Trinkverhalten unterstützt unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit ein Leben lang. Ungesunde und ungünstige Essgewohnheiten wirken sich hingegen ungünstig auf unsere Gesundheit aus und können sogar krankmachen. Daher ist das Bewusstsein für das eigene Ernährungsverhalten wichtig.

Das Ernährungsradar wird zur visualisierten Analyse des individuellen Essverhaltens, der Essmotive und der Rahmenbedingungen beim Essen genutzt. Die Auswertung liefert detaillierte Informationen zu den Ernährungsgewohnheiten, deren Einfluss auf die Gesundheit sowie individuelle Empfehlungen, um eine gesunde Ernährung bestmöglich zu unterstützen.

Sie erwartet eine Kurzabfrage der persönlichen Ess-Motive mit einer anschließenden Analyse der themenrelevanten Einflussfaktoren auf das Essverhalten.

Denn nicht nur die Menge der aufgenommenen Nahrung, sondern auch eine bewusste Auswahl von Lebensmitteln ist wichtig.

Die individuellen Ergebnisse aus der Beratung werden auch in Form einer Checkliste dokumentiert und zur Verfügung gestellt.

DATUM: 25. – 27.01.2022

UHRZEIT: 8:00 – 17:00 Uhr

DAUER: Online Einzelcoaching,
je 30 min
- auch in englischer Sprache -

ANBIETER:

**Techniker Krankenkasse,
IPN GmbH**

IMPRESSUM

Gesundheitsmanagement der TU Darmstadt
Elke Böhme
Karolinenplatz 5 · 64289 Darmstadt

Tel. +49 (0) 61 51 / 16 - 2 46 84
E-Mail: elke.boehme@tu-darmstadt.de

www.tu-darmstadt.de/gesundheitsmanagement/bgm

Idee & Konzept: Betriebliches Gesundheitsmanagement
Fotos: Uwe Röder; www.fotografie-roeder.de
Design & Layout: Doris Witowski; www.doriswitowski.de

