

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

**REFERENTIN:**

**N. N.**

**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 CO<sub>2</sub>-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:**

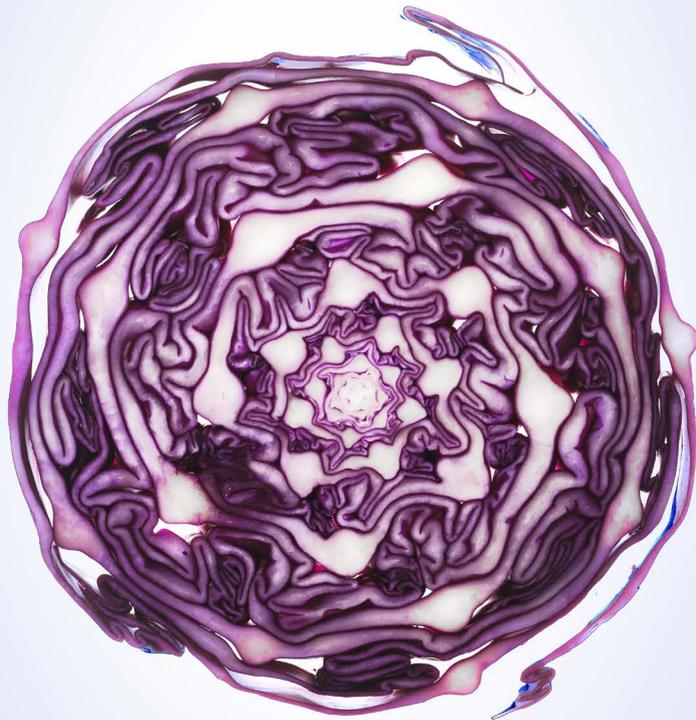
030687

« 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](mailto:elke.boehme@tu-darmstadt.de)

[www.tu-darmstadt.de/gesundheitsmanagement/bgm](http://www.tu-darmstadt.de/gesundheitsmanagement/bgm)

Idee & Konzept: Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Fotos: Uwe Röder; [www.fotografie-roeder.de](http://www.fotografie-roeder.de)  
Design & Layout: Doris Witowski; [www.doriswitowski.de](http://www.doriswitowski.de)

