



Verein Soja aus Österreich / Austrian Soy Association

---

**2. Österreichisches Soja-Symposium / 2. Austrian Soy Symposium**

**Hunger auf Neues! / Hungry for something new!**

**Warum es so schwer ist sich richtig zu ernähren und wie wir es trotzdem schaffen können.**

**Why it is so hard to eat right and how we could manage anyway.**

**25. März 2010, Wien / 25th March, Vienna**

**Uhrzeit / Time: 8:30 - 17:00**

**Ort / Place: AGES, Spargelfeldstraße 191, A-1220 Wien**

**Programm / Program**

**8:30 - 9:00: Registratur / Registration**

**Begrüßung / Address of welcome**

Matthias Krön (Obmann Verein Soja aus Österreich)

Christoph Hörhan (Leiter Fonds Gesundes Österreich)

**9:00 - 10:30: Ernährung: (un)gesund, (un)gerecht und (un)ökologisch?**

**Wie und aus welchem Grund sich die Ernährung in Österreich verändert hat**

M. Krön (Obmann/Chairman Verein Soja aus Österreich)

**Steak und Schokolade: Auf den Spuren der evolutionären Ernährung zu natürlichem Genuss**

Sabine Paul (Evolutionsmedizinerin)

**„Der freie Wille“ zur gesunden Ernährung**

Markus Metka (Facharzt für Gynäkologie)

**Warum das Thema Ernährung so polarisiert**

Harald Katzmair (CEO FAS.research)

**Diskussion /Discussion**

**10:30 - 11:00: Kaffeepause / Coffee break**

**11:00 - 12:30: Parallele Praxisworkshops / Parallel Workshops**

**Mein Lebensfeuer: wie kann ich mein Verhalten sichtbar machen?**

Alfred Lohninger (Chronomediziner, Autonom Health

GesundheitsbildungsGmbH)

**Kochen, genießen, dabei bleiben: Veränderung schmackhaft machen**

Elisabeth Fischer (Kochbuchautorin und Ernährungsexpertin)

**Essen ist Geschmackssache: ein Praxisworkshop zum Riechen, Schmecken und Genießen**

Eva Derndorfer (Ernährungswissenschaftlerin)

**Diskussion /Discussion**

**12:30 – 13:30: Mittagspause / Lunch Break**

**13:30 - 15:00: Bewährte Methoden aus der Praxis / Best practice**

**Was Produkte versprechen: Anspruch und Wirklichkeit**

Claudia Sprinz (Chefredaktion marktcheck.at)

**„Essen mit Hausverstand“ – Maßnahmen zur Unterstützung einer gesunden Ernährung aus Sicht einer Lebensmitteleinzelhandelskette**

Judith Blachfelner (Ernährungswissenschaftlerin Billa)

**What goes on behind the haze? Al Rabie Role and success in marketing for health & nutrition in Saudi Arabia**

Mona Sanan (Marketing Consultant Al Rabie Saudi Foods)

**Nutrition is a “naughty” word: moving towards the heartland of practical wholesomeness.**

Cathy McDonald (General Manager Sanitarium Health & Wellbeing Services)

**Diskussion / Discussion**

**15:00 – 15:30: Kaffeepause / Coffee Break**

**15:30 - 17:00: Praktische Lösungsansätze / Practical solutions**

**Da wächst die Freude: Gesundheitskommunikation am Beispiel Sonnentor**

Johannes Gutmann (Geschäftsführer Sonnentor)

**Frische rein, Fett raus: Gesundheitsförderung in ÖBB Kantinen 2003-2006**

Elisabeth Fischer & Gabriele Karbus (Kochbuchautorin & Ernährungsmedizinerin)

**In der Schule auf den Geschmack kommen**

Manuel Schätzer (Ernährungswissenschaftler SIPCAN)

**Entwicklung des österreichischen Sojemarktes und Resümee**

Herbert Stava (Obmann Stellvertreter Verein Soja aus Österreich)

**Diskussion /Discussion**

**Moderation: Marie-Claire Messinger (Ö1)**

Die Teilnahmegebühr beinhaltet ein gesundes, hauptsächlich pflanzliches Mittagsbuffet, sowie Kaffee und Kuchen. Registration fee includes a healthy mostly plant-based lunch and coffee.

## **Workshop 1:**

### **Mein Lebensfeuer: wie kann ich mein Verhalten sichtbar machen?**

#### **mit dem Lebensstil- und Chronomediziner Alfred Lohninger**

Der „hydropneumatische Verbrennungsmotor Mensch“ wird vom autonomen Nervensystem reguliert, das uns in Richtung Gesundheitsökonomie steuern will. Permanente Ausrichtung auf Leistung und das nicht zulassen von Erholung lassen Essen und Verdauen immer mehr zu einer Quelle von Krankheit werden. Erfahren Sie die einfachen Prinzipien artgerechter Menschenhaltung und wie man jemanden mit dem Spiegelbild seiner physiologischen Eskapaden dazu bringen kann wieder zu werden was er/sie isst.

## **Workshop 2:**

### **Kochen, genießen, dabei bleiben: Veränderungen schmackhaft machen**

#### **mit der Kochbuchautorin und Ernährungsexpertin Elisabeth Fischer**

Wir werden unser Ernährungsverhalten nur dauerhaft ändern, wenn das neue Essen kulinarisch überzeugt. Nicht theoretische Belehrungen sind erfolgreich, sondern sinnlich erfahrbare Gaumenfreuden. Darum kochen wir nach dem Motto „Neue Leibgerichte braucht das Land“ mit Sojaprodukten. Snacks, Salat und Dessert stehen auf dem Speiseplan, schnell und einfach zubereitet, wie wir es von Rezepten mit und für die Zukunft erwarten. Kostproben aus dem Workshop gibt es auch beim gemeinsamen Mittagsbuffet.

Appetit auf Veränderung? Kochen Sie mit!

## **Workshop 3:**

### **Essen ist Geschmackssache - ein Praxisworkshop zum Riechen, Schmecken und Genießen mit der Ernährungswissenschaftlerin und Spezialistin im Bereich Lebensmittel-Sensorik Eva Derndorfer**

Bei jeder Mahlzeit werden abertausende Sinneszellen aktiviert. Dennoch nehmen wir im Alltag oft wenig von diesem Feuerwerk der Sinne wahr. Aufmerksamkeit erhöht unsere Sinnesleistung - wir beeinflussen daher auch selbst, wie gut wir schmecken!

In diesem Workshop erleben Sie, wie Farben, Gerüche, Produkttemperatur oder die eigene Erwartungshaltung unsere Geschmackswahrnehmung beeinflussen.

Willkommen auf einer vergnüglichen Entdeckungsreise zu IHREM Geschmack!

Weitere Informationen / Further Information:

<http://www.soja-aus-oesterreich.at/>



**BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT**

**Gesundheit Österreich**  
GmbH



Geschäftsbereich

**Fonds Gesundes  
Österreich**

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich.