



G'scheit essen - g'sund bleiben

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Basis für ein gesundes Leben.

Durch die Nahrungsaufnahme wird der Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen und Energie versorgt. Dennoch ist es wichtig auf die richtige Balance zwischen Energiezufuhr = Essen und Energieverbrauch = Aktivität zu achten. Eine dauerhafte übermäßige Zufuhr an Energie bzw. falsche Ernährung verursacht Übergewicht und unterstützt die Entwicklung von Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinwerten. Erkrankungen, die Auslöser für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes darstellen.

Das Angebot an Nahrungsmitteln ist sehr vielfältig. Wesentlich ist allerdings, die richtige Auswahl der Nahrungsmittel zu beachten – sowohl in Hinblick auf die Qualität als auch auf die Inhaltsstoffe. Unzureichende Informationen über Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln und deren Auswirkungen auf die Gesundheit bilden die Grundlage ungesunder Ernährungsgewohnheiten.

Sie sind interessiert an gesunder Ernährung oder wollen Ihr Essverhalten verändern?

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) im Burgenland bietet im Rahmen von kostenlosen Veranstaltungen allgemeine Informationen über gesunde Ernährung sowie zu spezifischen Themen an.

Erfahrene Diätologinnen informieren Sie gerne über folgende Themenbereiche:

- Wohlfühlgewicht
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Stoffwechselerkrankungen
- Ernährung bei Erkrankungen des Verdauungstraktes

G'scheit essen findet in der ÖGK Eisenstadt, in den Kundenservices Neusiedl, Oberpullendorf und Oberwart, in der Arbeiterkammer Jennersdorf sowie Online statt.



Hier finden Sie die Termine zu den ernährungsvorträgen in Ihrer Nähe:

Neusiedl ÖGK Neusiedl, Gartenweg 26, 7100 Neusiedl

Mittwoch 08.02.2023 16.00 - 18.00 Uhr proaktiv@oegk.at

Mittwoch 12.04.2023 16.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch 14.06.2023 16.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung: +43 5 0766-131713 oder E-Mail senden