

Nahrungs- vs. Lebensmittel

Abbau oder Aufbau durch unser "kultiviertes" Essen!

Nahrung ist ein Thema, welches uns alle betrifft. Oft verwenden wir die Begriffe Nahrungs- und Lebensmittel synonym, doch sie haben unterschiedliche Bedeutungen und somit einen entscheidenden Einfluss auf unser Verhalten und unsere Gesundheit.



Nahrungsmittel sind all jene Produkte, die wir konsumieren, um unseren Körper nur mit Nährstoffen zu versorgen. Lebensmittel hingegen beziehen sich nicht nur auf die Nahrungsaufnahme, sondern auch auf die Qualität, die Herkunft und die Art und Weise, wie diese Produkte hergestellt und verarbeitet werden.

Bei diesem Vortrag werden wir nicht nur die Unterschiede zwischen Nahrungs- und Lebensmittel näher beleuchten, sondern auch Manipulationen, Verhaltensweisen, Gewohnheiten sowie die Macht der Nahrung auf den Konsumenten eingehen. Unser Essverhalten hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Umwelt und unsere Gesundheit.

Interessieren dich Antworten auf folgende Fragen:

- Welche Rolle spielt die Lebensmittelindustrie bei der Definition von Nahrungs- und Lebensmittel?
- Wie können wir sicherstellen, dass wir qualitativ hochwertige Lebensmittel konsumieren?
- Wie sieht die Krankheitsentwicklung durch denaturierte Nahrungsmittel aus?
- Interessieren dich Essensgründe welche nicht nur dem Sättigungsgefühl entsprechen?
- Was sind entscheidende Ess-Faktoren für eine optimale Gesundheit?
- Toxine und spezielle Kochmethoden beschleunigen den Alterungsprozess und Krankheiten?
- Lenken die Gene unsere Gesundheit und Lebenslust oder sind es epigenetische Faktoren?
- Das Essverhalten erzählt vieles über den Menschen?
- Ernährungsempfehlungen und Diäten zur Gesundheitsförderung und Prävention?

Wenn dich Antworten über unsere Essgewohnheiten sowie die präventive Gesundheitsvorsorge, sowie Ursachen und Zusammenhänge von ernährungsbedingten Erkrankungen interessieren, dann ist dieser Abend genau richtig für dich.



Nur Pflanzen sind natürliche Produzenten und enthalten Energie und sind somit Lebensmittel.



Ort: **LichtRaum-Lotus**, Bahnhofstrasse 9
6203 Sempach-Station
kontakt@lichtraum-lotus.ch
Anmeldung erforderlich, Platzzahl beschränkt
Anmeldefrist: bis Donnerstag 11. September

Referent: Johannes Bollhalder
Datum: **Montag 15. September**
Zeit: 19.30 - 22.00 Uhr
Abendkasse: CHF 25.--