

Vortragsreihe

im Steirischen Vulkanland 2018



*Gesunder
Mensch*

*Gesunder
Lebensraum*

für die menschliche, ökologische und
regionalwirtschaftliche Zukunftsfähigkeit

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung der
ländlichen Räume
Hier investieren wir für
die ländlichen Gebiete



Vortragsreihe

Nur die Gesundheit ist das Leben

(Friedrich von Hagedorn)

Eine Region strotzt nur so vor Vitalität, Lebensfreude und Lebenskraft, ein schönes Zukunftsbild für unser geliebtes Vulkanland. Wir wissen, dass in einem zukunftsfähigen Lebensraum umfassende und nachhaltige Gesundheit eine zunehmend wichtiger werdende Rolle spielt. Nicht nur für Organisationen, die Gesundheitsangebote im Programm führen, sondern auch für jeden einzelnen von uns. Die Beziehungen zwischen den Menschen, die Beziehungen zwischen Mensch und Natur, eine angepasste Kultur und Infrastruktur in der Wirtschaft und die individuelle Gesundheitskompetenz (Prävention) sind zentrale Wirkungsfelder in diesem Zusammenhang. Gesundheit wird zur wichtigsten Quelle und zur treibenden Kraft in der Regionalwirtschaft.

Wir wollen Zusammenspiel und Zusammenwirkung fördern:





„Gesunder Mensch – Gesunder Lebensraum“

Die Vortragsreihe unter dem Titel „Gesunder Mensch – Gesunder Lebensraum“ steht im Jahr 2018 ganz im Zeichen einer „Gesunden Lebensführung“ im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung. Wir alle streben danach – Gesundheit ist unser höchstes Gut. Eine achtsame Lebensweise, bewusste genussvolle Ernährung, Bewegung in der Natur sowie eine geistig-seelisch-spirituelle Stärkung tragen dazu bei, lange fit zu bleiben. Mit dem Forum „Lebenskraft und Gesundheit“ haben wir in der Region eine Gemeinschaft, die durch Ihr Tun und Handeln einen Beitrag für eine Zukunftsfähige Region leistet. Das Wissen über präventive Gesundheitsmaßnahmen, den Verzehr und die Zubereitung gesunder regionaler Lebensmittel, wird an verschiedenen Veranstaltungsabenden vermittelt. Unsere Veranstaltungen zielen darauf ab, Möglichkeiten einer ganzheitlichen Gesundheitsbildung in Partnerschaft und sozialen Beziehungen, gesunderhaltende Ernährung, tägliche Bewegung und Sport, mentale Gesundheit sowie für eine gesunderhaltende Lebenskultur und einen gesunden Lebensraum aufzuzeigen und zu erleben.

Wir laden Sie dazu herzlich ein – investieren Sie Zeit für sich!
Auf Ihre Teilnahme freuen wir uns.



Bgm. Josef Ober
Obmann Steir.
Vulkanland



LAbg. Franz Fartek
Obmann-Stv. Steir.
Vulkanland



Mag. Michael Fend
Geschäftsführung
Steir. Vulkanland

*„Den Körper in guter Gesundheit zu halten
ist eine Pflicht ... andernfalls können wir
unseren Geist nicht stark und klar halten.“*

Buddha

Impressum: Copyright © alle Rechte vorbehalten

Herausgeber: Verein zur Förderung des Steirischen Vulkanlandes, 8330 Gniebing 148, www.vulkanland.at, Druck: Druckerei Schmidbauer, Fürstenfeld, Satz und Layout: Werbeagentur Conterfei, Fotos: Fotoarchiv-Vulkanland, Bernhard Bergmann, Fotolia

Die Positionierung „Gesunder Mensch – Gesunder Lebensraum“ wird im Rahmen des Programms für ländliche Entwicklung 2014 – 2020 durch Mittel der Europäischen Union, des Bundes und des Landes unterstützt. Das LEADER-Programm wird durch das Regionalressort des Landes Steiermark umgesetzt.“



Vortragsreihe

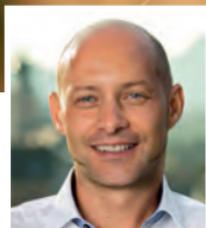
Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts! **Wege zur positiven Selbstoptimierung**

Dr. Walter Erich Prager



Gesund bleiben, glücklich sein, das Leben genießen, möchte jeder gerne, nicht wahr? Wenn dies so leicht zu erreichen wäre ... Überforderung und Leistungsdruck im Beruf, Beschleunigung aller Lebensbereiche, Burn-out und Depression, frühe „Entberuflichung“ und Arbeitslosigkeit, Zunahme psychosomatischer Erkrankungen in Europa, Übergewichtige, Diabetiker und das Metabolische Syndrom nehmen rapid zu. Ungesunder Lebensstil, Bewegungsmangel, Fehlernährung sind Wegbereiter für Erkrankungen. Aber die gute Nachricht – wir können uns aktiv um unsere Gesundheit kümmern. An den fünf Veranstaltungsabenden werden wir das tun. Wir analysieren deinen zyklischen Lebensstil, bieten Unterstützung und Konzepte für eine Verbesserung bei Gesunder Ernährung, Bewegung und Sport, Mentaler Gesundheit, Kunst, Musik und Kreativität, sowie im wichtigen Bereich Partnerschaft und soziale Beziehungen. Praktische Übungen zur Umsetzung helfen dir, deine Talente zu optimieren und finden Wege zur positiven Selbstoptimierung.

- Termin 1: Do, 18. Jänner 2018, Gemeinde Eichkögl
- Termin 2: Di, 30. Jänner 2018, Marktgemeinde Markt Hartmannsdorf
- Termin 3: Di, 27. Feber 2018, Stadtgemeinde Fehring
- Termin 4: Do, 15. März 2018, Stadtgemeinde Bad Radkersburg
- Termin 5: Do, 22. März 2018, Marktgemeinde Sinabelkirchen



Land
schafft
Leben

Die Herkunft unserer Lebensmittel „LAND SCHAFFT LEBEN“

Hannes Royer

... zeigt den Konsumenten transparent und ohne zu beschönigen und zu (be)werten, wie in Österreich Lebensmittel produziert werden, wie die Produktion vor Ort beim Bauern erfolgt, wie die Verarbeitung funktioniert und wie das fertige Produkt schließlich im Lebensmittelhandel landet. Für die Konsumenten ergibt sich durch die leicht nachvollziehbar und ausführlich aufbereiteten Informationen ein neues Verständnis für die Zusammenhänge innerhalb der Lebensmittelproduktion und damit ein höheres Wertebewusstsein für regionale Lebensmittel.

- Termin 1: Do, 16. Jänner 2018, Gemeinde Pirching a. Tr.
- Termin 2: Di, 06. Feber 2018, Stadtgemeinde Feldbach
- Termin 3: Di, 13. März 2018, Marktgemeinde St. Veit i. d. S.



Superfood voll im Trend – ABER aus dem eigenen Garten

Irmgard Scheidl, Arche Noah

Gemüse aus dem eigenen Garten ist nicht nur gesund – es schmeckt auch am Besten!

Irmgard Scheidl, Saatguterhalterin der Arche Noah, pflegt selbst über 400 alte Gemüsesorten. In dieser Vortragsreihe gibt sie praktische Tipps für Ihre Hausmanufaktur, über die Möglichkeiten der Gartengestaltung, von der eigenen Saatgutvermehrung über den Anbau im Hausgarten oder die Förderung von Nützlingen bis hin zur Verwendung in der Küche!

- Termin 1: Do, 08. Februar 2018, 19 Uhr, Marktgemeinde Klöch
- Termin 2: Do, 15. Februar 2018, 19 Uhr, Marktgemeinde Paldau



„DARMGESUNDHEIT“ „ESSEN, GESUNDHEIT, TIERSCHUTZ“

Dr. Gabriele Velich

Praktische Tierärztin in Eisenstadt, seit 25 Jahren, seit 7 Jahren auch Tierschutzombudsfrau des Burgenlandes.

Ich bin durch eigene Betroffenheit zur Ernährungsspezialistin geworden, und beschäftige mich seit mehr als 10 Jahren intensiv, kritisch und wissenschaftlich mit dem Thema Nahrung und damit, was man uns als solches verkauft. Das geschieht in enger Zusammenarbeit mit international anerkannten Wissenschaftlern. Volle Unterstützung erhalte ich von meinem Mann Wolfgang Wimmer. Wir verstehen uns als Patrioten, die für die Kinder unserer Welt, das Land - die Erde - verteidigen und sie als lebenswerten Platz für uns alle erhalten wollen. Dazu braucht es Wissen, Erziehung und die Macht von uns allen - den Konsumenten - um Bewusstsein zu bilden und die Verantwortung eines jeden zu wecken! Verantwortung für unseren Lebensraum, die Natur, die Biodiversität in all ihrer Schönheit, aber vor allem Verantwortung für den eigenen Körper und das eigene Tun. Dafür sind wir heute hier, denn der Unterschied beginnt bei jedem einzelnen von uns.

VORTRAG 1: „Darmgesundheit – Der Mensch als Biotop“

Die Bedeutung des Darms für Ihre Gesundheit, die Zusammenhänge zwischen Darmproblemen und Allergien und Asthma und vor allem darum, worauf Sie achten müssen und was Sie selbst dafür tun können, um Verbesserungen zu erreichen.

Do, 01. Februar 2018, 19 Uhr, Gemeinde Bad Gleichenberg

VORTRAG 2: „Essen kann Ihre Gesundheit gefährden!“ Natur ist gerecht – ODER: Was Tierschutz, Umweltschutz und Biodiversität mit Ihrer eigenen Gesundheit zu tun hat!“

Do, 01. März 2018, 19 Uhr, Stadtgemeinde Feldbach



„Waldbau im Bauernwald – Es wird nix Gutes, außer man tut es!“

Forstexperten der Behörde und der Bezirkskammer Südoststeiermark

DI Ulrich Arzberger

Unser Lebensraum, unser Rückzugsort, unsere Kraftquelle

Unser Wald ist eine Ressource, die mit intelligenter Nutzung und nachhaltiger Bewirtschaftung eine wesentliche Säule der Zukunftsfähigkeit des Steirischen Vulkanlandes darstellt.

Bezirksforstinspektoren zeigen, wie auch kleine Waldflächen mit geringem Aufwand nachhaltig und gewinnbringend bewirtschaftet werden können.

Termin 1: Do, 25. Jänner 2018, 19 Uhr, Gemeinde Unterlamm

Termin 2: Do, 08. März 2018, 19 Uhr, Marktgemeinde Gnas

„Wer glaubt, keine Zeit für seine körperliche Fitness zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen. Für was hast Du Dich entschieden?“

Sprichwort aus China

Terminübersicht

Schwerpunkt Schwein - „Das Schwein von Welt - Wie unsere Kaufentscheidungen die Zukunft unserer Lebensmittel bestimmen.“ Referent: Hannes Royer

- **Di, 16. Jänner**, 19 Uhr – Kultursaal, Pirching am Traubenberg

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts Referent: Dr. Walter Prager

- **Do, 18. Jänner**, 18 Uhr – GH Monschein-Freissmuth, Eichkögl
- **Di, 30. Jänner**, 18 Uhr – Dorfhof Markt Hartmannsdorf
- **Di, 27. Februar**, 18 Uhr – Kultursaal Hatzendorf
- **Do, 15. März**, 18 Uhr – Zehnerhaus Bad Radkersburg
- **Do, 22. März**, 18 Uhr – Gemeindesaal Sinabelkirchen

Waldbau im Bauernwald – Es wird nix Gutes, außer man tut es!

Referent: DI Ulrich Arzberger

- **Do, 25. Jänner**, 19 Uhr – Sitzungssaal Gemeinde Unterlamm
- **Do, 8. März**, 19 Uhr – Ehem. Gemeindehaus Gnas

Darmgesundheit - Der Mensch als Biotop Referentin: Dr. G. Velich

- **Do, 1. Februar**, 19 Uhr – Gemeindesaal Bad Gleichenberg

Schwerpunkt Regionalität/Saisonalität, Titel: Vertrauen i(s)st gut. Bewusstsein i(s)st besser - Warum wir immer wissen sollten, wie unsere Lebensmittel erzeugt werden. Referent: Hannes Royer

- **Di, 6 Februar**, 19 Uhr – Zentrum Feldbach

Superfood voll im Trend - ABER aus dem eigenen Garten

Referentin: Irmi Scheidl

- **Do, 8. Februar**, 19 Uhr – GH Palz, Klösch
- **Do, 15. Februar**, 19 Uhr – Gemeindesaal Marktgemeinde Paldau

Schwerpunkt: Außer-Haus-Verzehr, Titel: Denn sie wissen nicht was sie essen - Wie das genaue Auge im Supermarkt im Gasthaus und der Kantine bling i(s)st. Referent: Hannes Royer

- **Di, 13. März**, 19 Uhr – GH. Rom-Göss, St. Veit in der Südsteiermark

„Essen kann Ihre Gesundheit gefährden!“ Natur ist gerecht – Oder: Was Tierschutz, Umweltschutz und Biodiversität mit Ihrer eigenen Gesundheit zu tun hat! Referentin: Dr. Gabriele Velich

- **Do, 01. März**, 19 Uhr – Bürgerservice Gniebing