

PROGRAMM 2. Halbjahr 2019**Industrielle Lebensmittel –**

Eintritt: Freiwillige Spende

Was kann man überhaupt noch kaufen?

Das Angebot an industriell hergestellten Lebensmitteln ist in den letzten 20 Jahren förmlich explodiert. Einerseits begrüßen wir als Konsumentin und Konsument die Vielfalt, andererseits wächst auch die Unsicherheit: Kann die viele Chemie gesund sein? Ist Palmöl wirklich krebserregend? Ist Bio ein Schmäh? Warum sollte man Fische aus Aquakultur meiden? Nach einem kurzen Rückblick auf die Geschichte der Lebensmittelindustrie werden diese und andere Fragen aus der Sicht einer unabhängigen Expertin beantwortet.

**11.
Sept.**

Vortragende: Mag. Heidi Reber, Ernährungswissenschaftlerin

Mittwoch, 11.09.2019, 19:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden, Großer Sitzungssaal

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplatzmöglichkeiten!

Salzburger Seminarbäuerinnen –

Kursbeitrag: 10 Euro

Sauerteig und Vollkorngebäck

Brot und Gebäck mit Sauerteig und/oder Vollkornanteil gehören zu einer ausgewogenen Ernährung und sind noch dazu geschmacklich sehr abwechslungsreich. Knusprig, kernig, vollwertig – Sauerteig- und Vollkornbrote liefern wertvolle Inhaltsstoffe und können aus heimischen Lebensmitteln ganz einfach in jeder Küche hergestellt werden. Neben vielen erprobten Rezepten gibt es noch einige Tipps rund ums Backen - damit Ihr Brot garantiert gelingt!

**04.
Okt.**

Vortragende: Edith Handl-Herzog, Seminarbäuerin

Freitag, 04.10.2019, 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr, Volksschule Saalfelden Bahnhof, Küche

Anmeldung erforderlich: kupfner@saalfelden.at, T +43 6582 797 30

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Stoffsackerl!

Schwindel, Taubheitsgefühl, Unsicherheit beim Gehen:

Eintritt: Freiwillige Spende

Polyneuropathie oder Wirbelkanalverengung?

Polyneuropathie ist eine Erkrankung der peripheren Nerven, während eine Wirbelkanalverengung eine Abnutzungserscheinung ist. Wegen der Ähnlichkeit der Symptome werden die beiden „ungleichen Brüder“ manchmal verwechselt. Die häufigste Ursache für Polyneuropathie ist Diabetes mellitus, allerdings gibt es hunderte weitere krankheitsauslösende Ursachen. Viele sind nur bedingt heilbar. Anders bei der Wirbelkanalverengung. Erkannt ist sie gut behandelbar, auch im Alter.

**31.
Okt.**

Vortragende: Dr. Petra Gürtner, Fachärztin für Neurochirurgie, Salzburg

Dr. Astrid Takacs-Tolnai, Fachärztin für Neurochirurgie u. Unfallchirurgie, Salzburg

Donnerstag, 31.10.2019, 19:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden, Großer Sitzungssaal

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplatzmöglichkeiten!

* Die freiwilligen Spenden werden für gesundheitsfördernde Maßnahmen der Gesunden Gemeinde Saalfelden verwendet.

Sie möchten regelmäßig per E-Mail
Infos über die Veranstaltungen der
Gesunden Gemeinde erhalten?
Dann senden Sie uns eine E-Mail an
die Adresse kupfner@saalfelden.at.

Im Zentrum liegt die Kraft – Beckenboden neu entdeckt

Eintritt: Freiwillige Spende

Fast eine Million Österreicherinnen und Österreicher leiden an Blasen- oder Darmschwäche und/oder an einer Senkung des Beckenbodens. Die Ausprägungen können sehr unterschiedlich sein und stellen für die Betroffenen eine große Belastung dar. Durch spezifisches und konsequentes Training lässt sich auch der Beckenboden – wie jeder andere Muskel – trainieren und stärken.

14.
Nov.

Vortragende: Prim. Dr. Oliver Preyer MBA, Vorstand Gynäkologie und Geburtshilfe Tauernklinikum Zell am See und Leiter des MKÖ-zertifizierten interdisziplinären Zentrums für Kontinenz- und Beckenbodenmedizin; Patricia Grein, Leitende Physiotherapeutin Tauerntherapie
Donnerstag, 14.11.2019, 19:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden, Großer Sitzungssaal
Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplatzmöglichkeiten!

Westliche Kräuter aus Sicht der chinesischen Medizin

Eintritt: 5 Euro

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erlebt zurzeit im Westen einen ungemeinen Aufschwung. War es zu Beginn hauptsächlich die Akupunktur, die hier Verbreitung gefunden hat, so ist es nun auch die traditionelle Pharmakologie. Viele traditionelle Rezepturen können durch westliche Kräuter ersetzt werden. Bei manchen Wirkungsgruppen wie zum Beispiel den bitterkalten, entzündungshemmenden Kräutern (Enzian, Rhabarber, Löwenzahn, Erdrauch, Frauenmantel ...) können wir aus einem großen Repertoire schöpfen.

15.
Jän.

Vortragende: Theresia Latzer, Massagefachinstitut Latzer in Saalfelden
Mittwoch, 15.01.2020, 19:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden, Großer Sitzungssaal
Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplatzmöglichkeiten!

Salzburger Seminarbäuerinnen – Sauerteig und Vollkorngebäck

Kursbeitrag: 10 Euro

Brot und Gebäck mit Sauerteig und/oder Vollkornanteil gehören zu einer ausgewogenen Ernährung und sind noch dazu geschmacklich sehr abwechslungsreich. Knusprig, kernig, vollwertig – Sauerteig- und Vollkornbrote liefern wertvolle Inhaltsstoffe und können aus heimischen Lebensmitteln ganz einfach in jeder Küche hergestellt werden. Neben vielen erprobten Rezepten gibt es noch einige Tipps rund ums Backen - damit Ihr Brot garantiert gelingt!

24.
Jän.

Vortragende: Edith Handl-Herzog, Seminarbäuerin
Freitag, 24.01.2020, 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr, Volksschule Saalfelden Bahnhof, Küche
Anmeldung erforderlich: kupfner@saalfelden.at, T +43 6582 797 30
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Stoffsackerl

Das Gesunde Gemeinde Weckerl Saalfelden

Das Gesunde Gemeinde Weckerl gibt es in Saalfelden nur bei der Bäckerei Geiger. Bestehend aus Dinkelmehl, Dinkelvollmehl, Kamutmehl, Leinsamen, Malzmehl und Chiasamen zählt das Weckerl zu den beliebtesten Gebäcksorten. Genießen Sie dieses einzigartige Weckerl!

