gesund & aktiv

6. Ludwigsburger Gesundheitsmesse
7.–8. Februar, 11–18 Uhr
Forum am Schlosspark, Ludwigsburg

2015 mit Sonderthema Ernährung

Veranstalter
LUDWIGSBURGER KREISZEITUNG

Gesundheitszentrum Ludwigsburg
medikus Physio & Reha · medifit Verein für Gesundheitssport · Life fit & vital

Gesundheitspartner
AOK Die Gesundheitskasse

EXPERTENRUNDE

Ernährung: Vegetarisch, vegan, gesund?

Foto: Fotolia

Was ist ausgewogene Ernährung? Leben Vegetarier und Veganer gesünder? Welche Rolle spielen Fleisch und tierisches Eiweiß in einem gesundheitsorientierten Speiseplan? Dieses Thema greift die Messe „gesund & aktiv" am Samstag, 7. Februar, im Silchersaal des Forums am Schlosspark auf. Von 14 Uhr an nehmen drei Ernährungsexpertinnen in einer Gesprächsrunde Stellung und beantworten Fragen aus dem Publikum.

Vegetarisch, vegan oder doch lieber ab und zu ein Schnitzel? „Green Food" liegt im Trend. Gedankenloser Fleischgenuss ist out. Immer mehr Menschen verzichten darauf oder kehren tierischen Produkten gleich komplett den Rücken. Welche Form der Ernährung aber ist wirklich gesund. Dies ist einer der Themenschwerpunkte bei der Messe „gesund & aktiv" der Ludwigsburger Kreiszeitung und des Gesundheitszentrums Ludwigsburg. Sie findet am Samstag, 7. und Sonntag, 8. Februar im Forum am Schlosspark statt. In einer Gesprächsrunde am Messesamstag um 14 Uhr äußern sich drei Ernährungsexpertinnen zu den Themen vegane und vegetarische Ernährung, schildern ihre persönlichen Erfahrungen und tauschen sich mit dem Publikum aus.

Veganer und Vegetarier erobern den Markt

In den letzten Jahren erlebt die vegan-vegetarische Lebensweise einen enormen Aufschwung. „Vegan-vegetarisch" ist als Lebensstil in der Mitte der Gesellschaft angekommen. In Deutschland leben laut dem Vegetarierbund Deutschland (Vebu) mittlerweile rund 7,8 Millionen Vegetarier, das sind rund zehn Prozent der Bevölkerung, Tendenz steigend. Darunter pflegen etwa 900 000 Menschen einen veganen Lebensstil, insgesamt 1,1 Prozent der Gesamtbevölkerung.

Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für den Veggie-Lifestyle. Die Gründe sind vielfältig: wachsende Klima- und Umweltprobleme, Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Diabetes, grausame Bedingungen in der Massentierhaltung oder sich häufende Lebensmittelskandale. Vegane Supermärkte, Cafés und Kochbücher boomen. Die Infrastruktur in Deutschland für vegetarisch und vegan lebende Menschen ist so gut wie nie zuvor. In einigen Großstädten gibt es bereits vegane Supermärkte, in jeder mittelgroßen Stadt existieren mittlerweile vegane Cafés und Restaurants. Auch die Zahl der Neuveröffentlichungen veganer Kochbücher spricht für sich: 2011 landeten zwölf Kochbücher in den Regalen, danach stieg ihre Zahl stetig. Im vergangenen Jahr wurden bereits 77 vegane Kochbücher neu veröffentlicht.

Auch die Stuttgarter Künstlerin und Autorin Gabriele Lendle hat bereits mehrere Bücher zum Thema vegane Ernährung auf den Markt gebracht. In der Expertenrunde im Rahmen der Messe „gesund & aktiv" tauscht sie sich mit der Ärztin und Ernährungsexpertin Dr. Petra Bracht und der Gründerin der Facebook-Gruppe „Vegan in Ludwigsburg" Saskia Hoffmann-Halaidopulos aus.

Gesprächsrunde auf der „gesund & aktiv"

Die Zuschauer erwartet dabei keinesfalls nur ein Fachgespräch unter Eingeweihten. Auch individuelle Fragen und Statements aus dem Publikum sind ausdrücklich erwünscht. (bö/red)

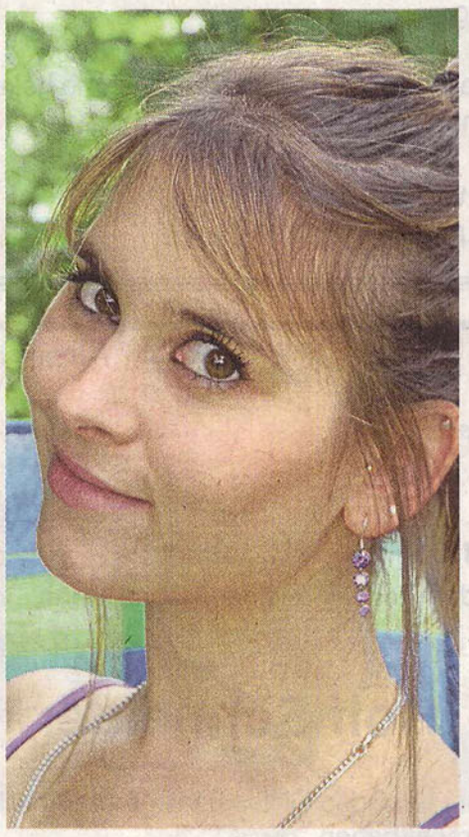
INFO: Die sechste Ludwigsburger Gesundheitsmesse „gesund & aktiv" findet am Samstag, 7. und Sonntag, 8. Februar 2015, im Forum am Schlosspark statt.

Die Expertenrunde zum Thema gesunde Ernährung beginnt am Messesamstag um 14 Uhr im Silchersaal des Forums. Zudem findet am Sonntag, 8. Februar, um 12.30 Uhr ein Vortrag mit dem Titel „Fit mit veganer Vitalkost" im Wilhelm-Krämer-Zimmer (Vortragsraum 4) statt. Weitere Infos gibt es auf der Internetseite der Ludwigsburger Kreiszeitung www.lkz.de/gesund-aktiv.

„GESUND & AKTIV"

Expertinnen stehen Rede und Antwort

Dr. med. Petra Bracht
ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Einer ihrer Schwerpunkte sind die Auswirkungen von Ernährung und Lebensgewohnheiten auf die Gesundheit. Von 1992 bis 2000 hatte Dr. Petra Bracht einen Lehrauftrag zum Thema Ernährung und Gesundheit an der Johann-Wolfgang-von-Goethe-Universität in Frankfurt inne.



Saskia Hoffmann-Halaidopulos
ist Gründerin der Facebook-Gruppe „Vegan in Ludwigsburg". Die 27-jährige gelernte Bürokauffrau ernährt sich vegetarisch, seit sie acht Jahre alt ist. 2011 fing sie an, sich über Veganismus zu informieren und pflegt seither einen veganen Lebensstil. Auf Facebook hilft sie der veganen Szene im Landkreis, sich zu vernetzen.

Gabriele Lendle
ist Ernährungsexpertin und Bestsellerautorin. Ihr Schwerpunkt ist das Thema vegane Ernährung, zu dem sie mehrere erfolgreiche Bücher auf den Markt gebracht hat. Die gebürtige Stuttgarterin hält regelmäßig Vorträge, bei denen sie ihrem Publikum die Vorzüge des veganen Lebensstils verdeutlicht.

MESSE

Zwei Tage im Zeichen der Gesundheit

Gehirnjogging, Pilates, Laufen oder Nackenmassagen, Krebsvorsorge, richtige Ernährung oder guter Schlaf – was ist wirklich sinnvoll, um sich seine Gesundheit nachhaltig zu bewahren und sich dauerhaft wohl zu fühlen? Zahlreiche Impulse zu diesem Thema liefert die vom Gesundheitszentrum Ludwigsburg und der Ludwigsburger Kreiszeitung veranstaltete Messe „gesund & aktiv" im Forum am Schlosspark.

Information und Unterhaltung

Mehr als 100 Aussteller informieren an ihren Ständen zu Ernährung, Sport, Wellness, Vorsorge und Entspannung. Natürlich können die Besucher auch direkt vor Ort einkaufen und aus einer großen Vielzahl von Produkten wählen. Zudem sind ein vielfältiges Bühnenprogramm und darüber hinaus zahlreiche Mitmachaktionen geboten.

Reger Austausch erwünscht

Der Austausch zwischen Experten und Besuchern wird auf der Messe „gesund und aktiv" großgeschrieben. Bei den Expertenrunden im Silchersaal tauschen sich renommierte Größen der Gesundheitsbranche dort zu vier aktuellen Schwerpunktthemen aus. Fragen und Anmerkungen aus dem Publikum sind dabei nicht nur erlaubt, sondern sogar ausdrücklich erwünscht.
Am Samstag, 7. Februar, geht es von 12 Uhr an um Schulterschmerzen und -verletzungen. Um 14 Uhr beginnt eine Expertenrunde zum Thema gesunde Ernährung. Der Darm als überlebenswichtiges Organ steht am Sonntag, 8. September, von 12 Uhr an im Mittelpunkt. Im Anschluss wird ab 14 Uhr über die Vorteile und Risiken der Patientenverfügung diskutiert. Zum Abschluss können interessierte Besucher ab 15 Uhr mittels einer besonderen Kameratechnik die Demonstration einer Hüft- und Knie-Operation verfolgen.