

MEHR FETT!

LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN ZU UNRECHT VERTEUFELTEN NÄHRSTOFF

*Warum wir mehr Fett brauchen um
gesund und schlank zu sein.*

18. APRIL 2012
19.30 UHR
VOLKSHAUS ZÜRICH
BLAUER SAAL

Aus der NaturKraftWerke® Vortragsreihe:

ENERGIE EIWEISS KOHLENHYDRATE FETT

KLARTEXT UND KONTROVERSE AUS WISSENSCHAFT, TRADITION, INNOVATION

MEHR FETT!

LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN ZU UNRECHT VERTEUFELTEN NÄHRSTOFF

REFERENTIN Ulrike Gonder, Ernährungswissenschaftlerin (Dipl. oec. troph), Autorin von «Mehr Fett!» zusammen mit Dr. Nicolai Worm

REZEPTE UND TIPPS AUS DER PRAXIS

Erica Bänziger, Kochbuchautorin, Dozentin, Ernährungsberaterin

DEGUSTATION UND PRODUKTPRÄSENTATIONEN

NaturKraftWerke® und Tropicai

VERANSTALTER

 NaturKraftWerke®,

Antonius Conte & Partner, CH-8607 Aathal-Seegräben



MEHR FETT!
Autoren: Ulrike Gonder
und Dr. Nicolai Worm
220 Seiten
Systemed Verlag
ISBN: 3927372544

Kaum ein Nahrungsbestandteil hat in der Ernährungsdiskussion so sehr sein Fett abbekommen wie – das Fett. Für viele war es eine Tatsache: Fett ist schuld an dicken Bäuchen, Diabetes, Krebs, Herzproblemen und sogar an Alzheimer. Aber wissenschaftlich erwiesen war davon letztlich nichts. Trotzdem nahm die Fettvermeidung fast hysterische Züge an. Von der Magermilchkuh bis zum Low-Fat-Hundefutter wurde alles möglich. Und dennoch: Seit die Menschheit dem Fett in der Nahrung den Kampf angesagt hat, steigen Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Altersdemenz scheinbar unaufhaltsam an. Fast wie in einem Krimi räumen Ulrike Gonder und Dr. Nicolai Worm den Fall «Fett» auf. Stück für Stück fallen nach ihren sorgfältigen Recherchen alte Vorurteile auch gegen tierisches Fett zusammen. Unvoreingenommen werteten die Autoren aktuelle wissenschaftliche Daten aus – viele der üblichen Ernährungshypothesen sind schlicht nicht mehr haltbar.

Soviel sei verraten: Zu Unrecht stehen Fette auf der roten Verbotsliste der Ernährungswissenschaft – mehr Fett bekommt dem Körper deutlich besser als Stärke und Zucker. «Mehr Fett!» verrät Ihnen informativ und auch unterhaltsam, wofür wir Fette brauchen. Wie Fette uns helfen, gesund, fit und schlank zu bleiben. Und nicht zuletzt: Der herrliche und lebensnotwendige Nährstoff Fett vermittelt unseren Speisen Geschmack und Aromen. Freuen wir uns auch kulinarisch auf bessere Zeiten!

Ulrike Gonder Jahrgang 1961, ist Ernährungswissenschaftlerin und streitet als freie Wissenschaftsjournalistin, Referentin und Buchautorin seit Jahren für die Rehabilitation der Fette. Sie hält wissenschaftlich fundierte Vorträge und Seminare z.B. für Ärzte und Apotheker, Verbraucher und Flugbegleiter. Als Interviewpartnerin stand sie in Radio- und Fernsehsendungen Rede und Antwort zu zahlreichen kritischen Ernährungsthemen. Ihr Credo: Zusammenhänge erklären! Damit man versteht, was einem gut tut. www.ugonder.de

Erica Bänziger Die Appenzellerin ist 1963 in Ismaning/DE geboren. Aufgewachsen in Berlin. Dipl. Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin seit 1995 mit über 35 publizierten Kochbüchern bei Fona und AT Verlag. Vielfältige Tätigkeit als Referentin und Kursleiterin z.B. für Wildkräuterkurse, Kochevents. Dozentin an der Apamed Schule in Jona für Ernährungstherapeuten. Mutter von zwei Söhnen, wohnhaft seit 1997 im Tessin. www.ericabanziger.ch

SPONSOREN:

**NATUR
KRAFT
WERKE**

somona
Natürlich besser.

TROPICAL

 SCHULE FÜR ANGEWANDTE
NATURHEILKUNDE