

GUTEN APPETIT!

**GENIAL GENIESSEN
UND GESUND
BLEIBEN.**

**ULRIKE GONDER ZEIGT IN IHREM NEUEN
VORTRAG: LIEBER NICHT ZUVIEL DENKEN,
SONDERN AUFMERKSAM HANDELN.
DER KÖRPER SAGT, WAS ER BRAUCHT.
SEIT ZEHNTAUSENDEN VON JAHREN
ÄUSSERST ERFOLGREICH.**

*Referentin Ulrike Gonder, Ernährungswissenschaftlerin,
Dipl. oec. troph., Autorin u.a. von «Mehr Fett!»*

**8. APRIL 2015
19.30 UHR
VOLKSHAUS ZÜRICH
WEISSER SAAL
EINTRITT FREI**

Aus der NaturKraftWerke® Vortragsreihe:

ENERGIE FETT KOHLENHYDRATE EIWEISS SALZ

KLARTEXT UND KONTROVERSE AUS WISSENSCHAFT, TRADITION, INNOVATION

GUTEN APPETIT!

«GUTEN APPETIT» ODER SCHWEIZERDEUTSCH «EN GUETE MITENAND»!

Hinter diesem alltäglichen Wunsch, der gewöhnlich gemeinsam eingenommene Mahlzeiten einleitet, steckt mehr als nur eine Floskel: Der Appetit spielt für unser Essverhalten und für die Gesundheit eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Ulrike Gonder räumt, wie schon beim Vortrag über «Fett in der Ernährung», mit handelsüblichen Vorurteilen auf.

Der Verstand allein - so Ulrike Gonder - kann für die Ernährung langfristig ein schlechter Berater sein. Expertinnen und Experten generieren jahrein und jahraus teures und «allgemeines» Fachwissen, das keine Garantie beinhaltet, dass es beim Individuum funktioniert. Hanebüchen viel Geld wird täglich für die Forschung wie auch für den Konsum von diätetischen Lebensmitteln ausgegeben. Reine Verschwendung, sagt Gonder. Allzuviel „Verunft“ beim Essen schadet nur. Appetit kommt vom lateinischen «cibum appetere», was soviel heisst wie «Verlangen nach Nährstoffen». Das Verlangen selber kommt vom Körper und vom körpereigenen Wissen und ist im Kern gesund. Es ist das intuitive Wissen, das automatisch die richtigen Impulse setzt, welche Speisen eingenommen werden sollen, um den Bedarf des Körpers zu decken. Gonder zeigt in ihrem Vortrag exemplarisch, wie die natürlichen Regulationsmechanismen wieder ins Spiel gebracht werden. Sie zeigt auch, warum die klassischen Forschungsansätze in der Ernährung scheitern müssen. Dieser Vortrag befreit von Vorurteilen und fordert das Individuum auf - zumindest was Ernährung betrifft - seine Intelligenz und letztlich seine Freiheit zurückzuerobern.



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. Seit 2014 ist sie Mitglied im Expertenkreis vom KOCHKURS DAVOS, der alljährlich von NaturKraftWerke® veranstaltet wird.

**Ihr Credo: Zusammenhänge erklären!
Damit man versteht, was einem gut tut. www.ugonder.de**

**MODERATION: NOEMI KOCH, DOZENTIN FÜR ERNÄHRUNG
EINE BILDUNGSVERANSTALTUNG VON NATUKRAFTWERKE®
EINTRITT FREI**

