

## Planetary Health Diet - Ausgewogene Ernährung für dich, mich und unseren Planeten

Die Planetary Health Diet wurde auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse konzipiert, um nicht nur die wachsende Weltbevölkerung gesund zu ernähren, sondern auch die ökologischen Grenzen des Planeten zu respektieren. Sie setzt einen klaren Fokus auf pflanzenbasierte Lebensmittel, nachhaltige Landwirtschaft und die Reduktion von rotem Fleisch sowie industriell verarbeiteten Lebensmitteln.

Im Rahmen einer Fastenwoche möchten Teilnehmende nicht nur zur Ruhe kommen, sondern auch neue Impulse rund um eine gesunde Ernährung erhalten. Viele stellen sich die Frage „Wie geht es nach der Fastenwoche weiter?“. Ein Neubeginn steht an, und als Fastenleiter:innen können wir wissenschaftlich fundiert über eine vollwertige, regionale und saisonale Ernährung informieren. Dies hält nach einer erfolgreichen Fastenwoche nicht nur gesund und fit, sondern schützt auch unseren wundervollen Planeten.

Von Saisonkalendern bis zu nachhaltigen Rezepten kann die Planetary Health Diet zu jeder Fastenwoche mit zusätzlichen Wissenshappen beitragen. Wie wäre es mit einer Planetary Health Challenge als Impuls für die Auftage oder dem gemeinsamen Erstellen eines nachhaltigen Menüs für die Zeit nach dem Fasten? Ein Austausch über regionale Lebensmittel aus den unterschiedlichsten Regionen Österreichs könnte ebenso spannend sein wie Einblicke in die biologische Landwirtschaft. Diese und viele weitere Themen und Ideen werden wir gemeinsam besprechen!

Das Seminar "Planetary Health Diet - Ausgewogene Ernährung für dich, mich und unseren Planeten" richtet sich speziell an Personen, die Fastengruppen betreuen, und bietet einen vertiefenden Einblick in die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und Umwelt.

### THEMEN UND INHALTE:

#### Einführung in die Planetary Health Diet

- Erklärung der Konzepte und Prinzipien der Planetary Health Diet.
- Vorstellung der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu nachhaltiger Ernährung und deren Auswirkungen auf die Umwelt.

#### Grundlagen einer nachhaltigen Ernährung

- Definition von nachhaltiger Ernährung.
- Vorstellung verschiedener Aspekte wie ökologische Nachhaltigkeit, Klimaschutz, Ressourcenverbrauch und soziale Verantwortung.

#### Die Rolle der Pflanzenbasierten Ernährung

- Betrachtung von pflanzenbasierten Ernährungsansätzen und deren Beitrag zur Nachhaltigkeit.
- Wichtige Quellen und Ressourcen für eine pflanzenbasierte Ernährung.
- Informationen zur Planetary Health Diet und wie sie in den Alltag integriert werden kann.

#### Praktische Umsetzung

- Tipps zur Umstellung von neuen Ernährungsgewohnheiten.
- Rezeptideen und Empfehlungen für eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung.

### **Verbindung zur Fastenwoche**

- Wie können Fastengäste ihre Ernährung nachhaltiger gestalten?
- Integration der Planetary Health Diet-Prinzipien in den Fastenprozess.
- Praktische Übungen, Challenges und Aufgaben für Fastengäste.

### **Erfahrungsaustausch und Diskussion**

- Gelegenheit für Fragen, Diskussion und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer:innen.

Nutze diese Gelegenheit, um dein Wissen zu vertiefen, inspirierende Ideen zu sammeln und dich mit anderen Fachleuten auszutauschen. Bei weiteren Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Liebe Grüße, Anja Rathgeb

[www.anja-rathgeb.net](http://www.anja-rathgeb.net) | [hello@anja-rathgeb.net](mailto:hello@anja-rathgeb.net)

**Datum und Ort:** 05.10.2024,  
10:00 – 16:00 online (Zoom)

**Investition:** € 149.-

**Anmeldung unter:**  
[hello@anja-rathgeb.net](mailto:hello@anja-rathgeb.net)

Nach Abschluss des Seminars erhalten Sie ein informatives Handout mit weiterführenden Links und Rezeptideen!

**Referentin:** Anja Rathgeb, M.BA.BSc.  
([www.anja-rathgeb.net](http://www.anja-rathgeb.net))