

VEÖ-Workshop | 23. Mai 2023 | 09:00 - 17:00 Uhr

Nutrazeptika

Wirkstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln aktivieren

An der Schnittfläche zwischen Lebensmittel und Arzneimittel findet man die **Nutrazeptika**.

Sie werden eigenständig zu Hause zubereitet und haben definierte, nachgewiesene physiologische Wirkungen.

Das Deutsche Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit nennt sie „Funktionsarzneimittel“. Ihre Wirkungen basieren vorrangig auf Sekundären Pflanzenstoffen (Pflanzenwirkstoffen, Botanicals), die aus den rohen, gepressten, aufgegossenen, unterschiedlich ausgezogenen oder lang gekochten Lebensmitteln bioverfügbar gemacht werden. Dabei überschneiden sich kulinarische und heilkundliche Methoden wie etwa Dekokt und Suppe, Weinauszüge und der Aufguss des Eintopfes mit Wein oder Salatdressing und Oxymel.

Das Selbermachen darf dabei nicht unterschätzt werden, es vermittelt ein Gefühl der Selbstwirksamkeit, das an sich schon gesundheitsfördernd wirkt. Dennoch steht über allem die Weisheit über die Grenzen der Anwendung von Nutrazeptika.

Inhalte

- Definition, wissenschaftliche Basis, Abgrenzungen
- Die Rolle im Bereich Public Health, Gesundheitsförderung und Therapie
- Sekundäre Pflanzenstoffe – Pflanzenwirkstoffe
- Praxis und Anwendung von Nutrazeptika

Leitung

Mag.a Dr.in Karin Buchart

Ernährungswissenschaftlerin, Autorin und Kolumnistin

www.buchart.at

Preise

VEÖ-Mitglied	€ 150,-
VEÖ-Studierendenmitglied	€ 105,-
Partner-Mitglied*	€ 175,-
Partner-Studierendenmitglied*	€ 135,-
Nicht-Mitglied	€ 210,-

*unsere Partner: AKE, DGE, ÖGE, SWAN, VDOE, Verband der Diätologen Österreichs

Ort

SkyDome Wr. Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Anmeldung

Ausschließlich auf www.veoe.org/Termine möglich.

Die Teilnahmebedingungen zu diesem Webinar findest du [HIER](#).