

---

## **Lebensmittelunverträglichkeiten - Symptome, Ursachen, Behandlung**

Lebensmittelunverträglichkeiten verändern zunehmend unsere Essgewohnheiten. Dieser Vortrag beschäftigt sich mit möglichen Ursachen von Lebensmittelunverträglichkeiten und gibt einen Einblick in die Gluten-, Laktose-, Fruktose- und Histaminunverträglichkeiten. Woran erkennt man die Unterschiede? Was haben Unverträglichkeiten gemeinsam? Was bedeutet die jeweilige Unverträglichkeit für die Betroffenen und wie können Betroffene ihre Ernährung so umstellen, damit sie das Essen gut vertragen.

**Zeit: Di. 19.02.2019 von 19:30 bis 21:30 Uhr**  
**Ort:** Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2  
**Gebühr:** 5,00 Euro



---

## **Kochwerkstatt – Histaminunverträglichkeit**

Welche Nahrungsmittel können bei Histaminintoleranz gegessen und auf welche sollte besser verzichtet werden? Das ist nicht so einfach, da man verschiedene Faktoren berücksichtigen muss. Vor allem die Kombination von histaminreichen Lebensmitteln sollte beim Kochen unbedingt vermeiden.

Neben einem einführenden theoretischen Teil bereiten wir gemeinsam histaminarme Gerichte zu und verkosten diese dann.

**Zeit: Fr. 22.03.2019, 17.00 Uhr - 21.00 Uhr**  
**Ort:** Brixen, Küche Zentrum Narrativ, Millander Au 13, Milland  
**Gebühr:** Euro 52,00 / Euro 48,00 für KVV Mitglieder, (inkl. Rezeptmappe) plus Euro 15,00 € für Lebensmittel

---

## **Kochwerkstatt - Glutenunverträglichkeit**

Eine Glutenunverträglichkeit stellt Betroffene vor neue Herausforderungen. Die Therapie zielt darauf ab, glutenhaltige Lebensmittel möglichst bzw. ganz aus dem Speiseplan zu entfernen. Nur so kann sich der angeschlagene Darmbereich regenerieren und unangenehmen Symptomen und Folgeerkrankungen vorgebeugt und gelindert werden.

An diesem Abend kochen wir in einem praktischen Teil glutenfreie Gerichte, die sich gut im Alltag integrieren lassen. Zudem vertiefen wir im Rahmen der Kochwerkstatt die glutenfreie Küche in einem theoretischen Teil. Zum Abschluss werden die zubereiteten Gerichte gemeinsam verkostet.

**Zeit: Fr. 15.03.2019, 17.00 Uhr - 21.00 Uhr**  
**Ort:** Brixen, Küche Zentrum Narrativ, Millander Au 13, Milland  
**Gebühr:** Euro 52,00 / Euro 48,00 für KVV Mitglieder, (inkl. Rezeptmappe) plus Euro 15,00 € für Lebensmittel

Referentin: **Christine Messner**, Fachberaterin für holistische Gesundheit, Vahrn

**Info:** KVV Bildung Brixen, Hofgasse 2, Tel. 0472 207 978 bildung.brixen@kvv.org