

Ernährung & Gesundheitsförderung

„Vom Feld auf den Teller – gesunde Ernährung erlebbar machen!“

In diesem interaktiven Workshop entdecken die Teilnehmenden, wie sich frische Lebensmittel direkt vom Feld auf einfache und genussvolle Weise in den Alltag integrieren lassen – mit praxisnahen Übungen wie einem Smoothie-Feldversuch und Impulsen zum achtsamen Essen. Dabei geht es nicht nur um Wissen, sondern um nachhaltige Verhaltensänderung: Kleine Schritte, große Wirkung – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag.

Workshop Leitung:

- Dr. Nicole Jankovic, Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung
- Larissa Franzen, Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung

Ernährungsbildung und handlungsorientiertes Lernen

Bildungsinstitutionen spielen eine zentrale Rolle bei der Vermittlung von Ernährungswissen und -kompetenzen. Doch wie wird das Gelernte in Handlungen wirksam? Wir haben den ernährungsbezogenen Bildungsbedarf bei Studierenden und Mitarbeitenden der UW/H erhoben. Anhand der Ergebnisse werden wir diskutieren, welche Möglichkeiten aber auch Grenzen beim Lernen und Lehren bestehen, um die Ernährungskompetenzen auszubauen. In einem aktiven Erfahrungsaustausch werden wir wirksam voneinander lernen: Welche Erfahrungen haben Sie an Ihrer Institution im Bereich Ernährungsbildung gemacht? Wo begegnen Ihnen Chancen und Barrieren?

Workshop Leitung:

- Prof. Claus Volkenandt, WittenLab.Zukunftslabor Studium Fundamentale
- Jana Bamberger, Integriertes Begleitstudium Anthroposophische Medizin
- Sarah Henneke, Integriertes Begleitstudium Anthroposophische Medizin

Paradoxien der Gemeinschaftsgastronomie

„Ernährungswende zwischen Hirn (Konzept) Herz (Leidenschaft) und Hand (Praxis)“

Wir bereiten eine Ernährungswende zu: Im Kopf, ganz frei nach Rezept. Es klingt nach „Planetary Health“, „lokal, saisonal & biologisch“ und „conveniencefrei“ – so weit so klar bei Verstand. Aber nur wenn es schmeckt, öffnen sich Herzen. [Liebe geht durch den Magen] Was aber schmeckt, muss mit Händen und Liebe gekocht werden. Wie geht das zusammen? Wir schwenken den Blick vom Anspruch auf die Wirklichkeit, blicken in die Töpfe und tischen unsere Probleme, Ansätze und Lösungen auf. Diese wollen wir dann gemeinsam verkosten. In einem Austausch von Gleichgesinnten aus der Küchenpraxis. Dabei stoßen wir auf Ambiguitäten zwischen nachhaltigen Abfallmengen und Arbeitsabläufen, biologisch und bezahlbar, gesund und lecker. Wir sind gespannt auf eure Tricks, Kniffe und Küchengeheimnisse.

Workshop Leitung:

- Lukas Stahl, Hochschulwerk Witten/Herdecke e. V.
- Daniel Lammert, Hochschulwerk Witten/Herdecke e. V.

Public Health und gesunde Städte

„Stadt – Land – Gesund: Synergien zwischen Gesundheit und Stadtplanung“

Wie können wir Umgebungen so gestalten, dass sie uns guttun und gesund erhalten? Seit 2019 engagiert sich die Stadt Witten in Kooperation mit der Universität Witten/Herdecke intensiv für den Aufbau von Strukturen zur Verbesserung der kommunalen Gesundheitsförderung. Witten ist Mitglied im **Gesunde Städte-Netzwerk** und hat in seiner Nachhaltigkeitsstrategie die kommunale Gesundheitsförderung verankert. Im Workshop sollen Beispiele, Aufgaben und Herausforderungen zu notwendigen gesundheitlichen Rahmenbedingungen für Stadtentwicklung und -planung aus unterschiedlichen Perspektiven dargestellt und ausgetauscht werden.

Workshopleitung:

- Marion Körner-Zipperle, Vorstand Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e. V., Mitglied des Expertenrates im GreenME Horizon Europe Projekt
- Klaus Völkel, Leitung Netzwerk Gesunde Stadt Witten, Mitglied im Forum StadtGesundheit Ruhr