

„Fit im Hirn mit Fett“

Wann: Montag, 9. November 2026 um 18:30 Uhr
Wo: KulturGewölbe, Schloss Vösendorf
Vortragende: Mag. Veronika Macek-Strokosch, Ernährungswissenschaftlerin



Themenschwerpunkt:

Fett ist nicht gleich Fett – und gerade bei Omega-3 lohnt sich ein genauer Blick.

Welche Rolle spielen Fette in unserer Ernährung und was unterscheidet die verschiedenen Fettsäuren voneinander? Ernährungswissenschaftlerin **Mag. Veronika Macek-Strokosch** vermittelt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse rund um Ernährung, Fette und Omega-3-Fettsäuren verständlich und praxisnah.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Bedeutung von DHA für das Gehirn: **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.** Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Darüber hinaus widmet sich der Vortrag spannenden Themen rund um **Gedächtnis und Konzentration** sowie der ernährungswissenschaftlichen Betrachtung von **Migräne und entzündlichen Prozessen im Körper**. Dabei werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich eingeordnet und praktische Impulse für den Alltag gegeben. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mithilfe eines **Selbsttests Ihr persönliches Fettsäureprofil bestimmen** können.

Die Gesunde Gemeinde Vösendorf freut sich auf Ihr Kommen!