

Anmeldungen

Frau / Herr	_____	Frau / Herr	_____
Name	_____	Name	_____
Vorname	_____	Vorname	_____
Straße / Nr.	_____	Straße / Nr.	_____
Plz / Ort	_____	Plz / Ort	_____
Telefon	_____	Telefon	_____
E-Mail	_____	E-Mail	_____
Geburtsjahr	_____	Geburtsjahr	_____
Beruf / Funktion	_____	Beruf / Funktion	_____
Institution	_____	Institution	_____

Tagungsleitung

Dr. Martin Held, Evangelische Akademie Tutzing

Tagungsorganisation

Susanna Satzger, Telefon: 08158 251-126, Telefax: 08158 99 64 26
Email: satzger@ev-akademie-tutzing.de beantwortet Ihre Anfragen zu der Veranstaltung in der Zeit von Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr.

Anmeldung

Ihre Anmeldung erbitten wir schriftlich. Bitte verwenden Sie hierfür nach Möglichkeit die beiliegende Anmeldekarte bzw. die Email-Anschrift der Tagungsorganisation. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt und ist verbindlich, sollten Sie von uns nicht spätestens eine Woche vor Tagungsbeginn eine Absage wegen Überbelegung erhalten.
Anmeldeschluss ist der 12. September 2012.

Abmeldung

Sollten Sie kurzfristig an der Teilnahme verhindert sein, bitten wir bis spätestens zum 12. September 2012 um entsprechende schriftliche Benachrichtigung, andernfalls werden Ihnen 50 % des vollen Preises, mit Tagungsbeginn 100 % der von Ihnen bestellten Leistungen in Rechnung gestellt. Nach Abmeldefrist entfällt der Anspruch auf Ermäßigung. Sie erhalten von uns eine schriftliche Bestätigung über den Eingang Ihrer Abmeldung.

Preise

für die gesamte Tagungsdauer:	€	Ermäßigung
Teilnahmebeitrag	60.–	30.–
Verpflegung (ohne Übernachtung/Frühstück) Vollpension	33.–	16.50
– im Einzelzimmer	83.–	41.50
– im Doppelzimmer	63.–	31.50

Wir bitten um Begleichung bei Anreise durch Barzahlung oder EC-Karte. Bestellte und nicht in Anspruch genommene Einzelleistungen können nicht rückvergütet werden.

Ermäßigung

Eine Ermäßigung erhalten Auszubildende, SchülerInnen, StudentInnen (bis zum vollendeten 30. Lebensjahr) und Arbeitslose gegen Vorlage ihres aktuellen Ausweises. Eine Kopie Ihres Ausweises schicken Sie uns bitte mit Ihrer Anmeldung zu. Dies gilt ebenso für eine Anfrage bezüglich der Presseakkreditierung.

Schloss Euro

Im Teilnahmebeitrag sind 5.– € für die Stiftung Schloss Tutzing enthalten. Die Stiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, für den Erhalt des denkmalgeschützten Gesamtensembles „Schloss und Park Tutzing“ Sorge zu tragen. Möchten Sie einen höheren Betrag der Stiftung zukommen lassen, stellen wir Ihnen eine Spendenbescheinigung aus.

Kooperationspartner



Dr. Rainer Wild-Stiftung
Stiftung für gesunde Ernährung

Die Bundeszentrale für Politische Bildung hat für diese Tagung einen Zuschuss in Aussicht gestellt.



Die Tagung wird zu einem erheblichen Teil aus Kirchensteuermitteln finanziert.

Verkehrsverbindungen

Ab München Hbf: (S6, Tiefgeschoss) bis Endstation Tutzing oder Regionalbahn Richtung Garmisch bzw. Kochel. Fußweg vom Bahnhof zur Akademie: 10 Minuten. Mit dem Auto fahren Sie von München auf der Autobahn in Richtung Garmisch (A95) bis zur Abzweigung Starnberg, von Starnberg auf der B2 bis Traubing, danach Abzweigung links nach Tutzing.

Die Akademie verfügt nur über eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen. Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Günstige S-Bahn bzw. Zugverbindungen: www.bahn.de

Bildnachweis: © fotolia.com
Tagungsnummer: 2712012

Evangelische Akademie Tutzing
Schloss-Straße 2+4
82327 Tutzing
www.ev-akademie-tutzing.de

 www.facebook.com/EATutzing

klimaneutral 
gedruckt

Zertifikatsnummer:
350-53275-0711-1195
www.climatepartner.com



INFOPOST
Ein Service der Deutschen Post

Wenn unzustellbar, zurück! Bei Umzug Anschriftenberechtigungskarte!



**EVANGELISCHE AKADEMIE
TUTZING**

Schloss-Straße 2+4, 82327 Tutzing
www.ev-akademie-tutzing.de



**EVANGELISCHE AKADEMIE
TUTZING**

Tempodiät

Essen in der Nonstop-Gesellschaft

19. bis 20. September 2012

Heidelberger Ernährungsforum der Dr. Rainer Wild-Stiftung
Zeitakademie des Tutzinger Projekts „Ökologie der Zeit“

- Ich nehme an der gesamten Tagung teil und wünsche:
- Übernachtung im Einzelzimmer Übernachtung im Zweibettzimmer (nur begrenzt) (bin ich einverstanden)
- Ich wünsche folgende Leistungen ohne Übernachtung:

Bitte
ausreichend
freimachen

	Vorträge	Mahlzeiten
19.09.2012	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.09.2012	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kaffee/Teekuchen werden in den Pausen angeboten und bei Teilnahme ohne Verpflegung berechnet (à 3,- €)

Antwort

- Ermäßigungsberechtigt / Grund für Ermäßigungsberechtigung _____
- (kein Anspruch auf Einzelzimmer)
- Sonstiges / Vegetarische Kost _____

Evangelische Akademie Tutzing
Postfach 1227
82324 Tutzing

- STIFTUNG SCHLOSS TUTZING
- Ich möchte der Stiftung eine Spende in Höhe von € _____ zukommen lassen.
- Ich wünsche eine Spendenbescheinigung.

Von den Anmeldebedingungen habe ich Kenntnis genommen.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!

Datum _____ Unterschrift _____

Referierende / Tagungsteam

Giuseppe Domeniconi, Geschäftsführer Slow Food Schweiz, Baden/Bern
Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa, Departement für Ernährungswissenschaften, Universität Wien (angefragt)
Dr. Lisa Hahn, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg
Ursula Hasler, Chefredakteurin slow.ch, Slow Food Schweiz, Bern
Ursula Hein, Fachfrau für Bewusste Kinderernährung, Heidelberg
Dr. Martin Held, Studienleiter Wirtschaft und nachhaltige Entwicklung, Evangelische Akademie Tutzing und Tutzinger Projekt „Ökologie der Zeit“
Prof. Dr. Sabine Hofmeister, Fakultät Nachhaltigkeit, Leuphana Universität Lüneburg und Tutzinger Projekt „Ökologie der Zeit“
Andreas Hoppe, ARD-Tatort-Kommissar und Autor „Allein unter Gurken. Mein abenteuerlicher Versuch, mich regional zu ernähren“, Berlin
Dr. habil. Barbara Keddi, Abteilung Familie und Familienpolitik am Deutschen Jugendinstitut, München
Prof. Dr. Klaus Kümmerer, Fakultät Nachhaltigkeit, Leuphana Universität Lüneburg und Tutzinger Projekt „Ökologie der Zeit“
Prof. Dr. Michael Macht, Institut für Psychotherapie und Medizinische Psychologie, Universität Würzburg
Manfred Molicki, Rektor Haslach-Schule, Villingen-Schwenningen und Gesellschaft für Zeitkultur, Königfeld im Schwarzwald
Jacqueline Roussety, Schriftstellerin, Regisseurin, Kulturredakteurin, Moderatorin Radio Multicult, Co-Autorin „Allein unter Gurken. Mein abenteuerlicher Versuch, mich regional zu ernähren“, Berlin
Dr. Ida Sabelis, Freie Universität Amsterdam und Tutzinger Projekt „Ökologie der Zeit“
Mignon von Scanzoni, Coach und Shiatsu-Trainerin, München
Dr. Manuel Schneider, Geschäftsführer Selbach-Umwelt-Stiftung und Tutzinger Projekt „Ökologie der Zeit“, München
Dr. Gesa Schönberger, Geschäftsführerin, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg
Harald Seitz, Pressesprecher aid infodienst, Bonn
Prof. Dr. Nanette Ströbele, Leiterin Fachgruppe Molekulare und angewandte Ernährungspsychologie, Universität Hohenheim

Diese Veranstaltung wird für die kontinuierliche Fortbildung von Zertifikatsinhabern der DGE, des VDD und des VDOE pro Tag mit 6 Punkten berücksichtigt. Anrechnungsmöglichkeiten für weitere Fortbildungsprogramme erfragen Sie bitte direkt beim jeweiligen Träger.

DONNERSTAG, 20. SEPTEMBER 2012

06.45 Uhr **Ki-Übungen**
bis 07.30 Uhr Bewegungsmeditation auf der Seeterasse mit Mignon von Scanzoni

Jogginggruppe
Lauf in den Morgen am Starnberger See mit Ursula Hein

08.00 Uhr **Das Mahl**
Meditation in der Schlosskapelle

09.00 Uhr **Die ultimative Tempodiät – Gesund essen in der halben Zeit**
Ein leicht verdaulicher Einstieg
Harald Seitz

09.15 Uhr **Mahlzeiten = Familienzeiten?**
Der familiäre Essalltag als Routine und Herausforderung
Dr. habil. Barbara Keddi

10.00 Uhr Pause

10.30 Uhr **Wie viel Rhythmus für die moderne Mahlzeit?**
Biologische, soziale und kulturelle Perspektiven
Dr. Gesa Schönberger

11.15 Uhr **Esskultur braucht Zeitkultur**
Ernährung in der Tempofalle der Moderne
Manfred Molicki

12.00 Uhr Mittagsmahlzeit

13.00 Uhr **Mit Essen und Zeit aktiv und souverän umgehen**
Diskussion mit
Dr. habil. Barbara Keddi
Manfred Molicki
Dr. Gesa Schönberger
Harald Seitz
Moderation: Dr. Manuel Schneider

14.00 Uhr **„Mein abenteuerlicher Versuch, mich regional zu ernähren“ – Zeit- und Esskultur im Selbstversuch**
Einführung – Lesung – Gespräch
Andreas Hoppe und Jacqueline Roussety

Abschluss

15.30 Uhr Ausklang der Tagung mit Kaffee und Kuchen

MITTWOCH, 19. SEPTEMBER 2012

Anreise ab 11.00 Uhr

12.30 Uhr Beginn der Tagung mit einem Imbiss

13.30 Uhr **Tempodiät – Essen in der Nonstop-Gesellschaft**
Begrüßung und Einführung in die Tagungsthematik
Dr. Martin Held
Dr. Gesa Schönberger

13.45 Uhr **Was dauert, dauert zu lange!**
Lebensmittelkundlicher Einstieg
Dr. Lisa Hahn

14.00 Uhr **Hunger & Sättigung – Rhythmik des Stoffwechsels**
Physiologische Zugänge und Grundlagen
Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa (angefragt)

14.45 Uhr **Mit Biss! Zeitdruck erzeugt Ess-Stress**
Psychologische Zugänge und Grundlagen
Prof. Dr. Nanette Ströbele

15.30 Uhr Pause

16.00 Uhr **Gefühlssessen**
Störungen der Essregulation und Folgen für Essgeschwindigkeit
Prof. Dr. Michael Macht

16.45 Uhr **Snacks: Mahlzeiten der Nonstop-Gesellschaft?**
Diskussion mit
Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa (angefragt)
Dr. Lisa Hahn
Prof. Dr. Michael Macht
Prof. Dr. Nanette Ströbele
Moderation: Dr. Martin Held

17.45 Uhr Pause

18.00 Uhr **Alles braucht seine Zeit – Für eine Wertschätzung des Essens**
Eine Einführung in Slow Food
Giuseppe Domeniconi
Ursula Hasler

19.00 Uhr Abendmahlzeit

20.30 Uhr **Chocolat – Ein kleiner Biss genügt (GB/USA 2000)**
Spielfilm in der Rotunde

ESS-KULTUR – MAHL-ZEITEN – SNACKS – ZEIT-KULTUR

Essen und Trinken stehen heute ebenso wie alle anderen gesellschaftlichen Bereiche unter dem Tempodiktat. Geschwindigkeit und Effizienz gelten als Vorteil unserer modernen, multilokalen Nonstop-Gesellschaft – auch beim Essen. Neue Esstypen wie „mobile Eater“ und „situative Einzelesser“ bestimmen die Berichterstattung. Alles muss jederzeit, überall und schnell verfügbar sein. Die Nahrungszubereitung wird auf das Notwendige beschränkt, Snacks lösen feste Mahlzeiten ab. Im Alltag wählen wir oft nicht das Beste, sondern das Nächstbeste – ganz nebenbei füllt sich der Magen. So existiert für viele ein großer Kontrast zwischen ihren Vorstellungen von einem guten Essen und ihrem Alltag.

Wo Nahrungszubereitung ebenso wie Geselligkeit und das genussvolle Verspeisen von Mahlzeiten als Zeitfresser gelten, ist mehr denn je Kompetenz gefragt – für den Umgang mit dem Essen wie mit der Zeit. Eine nachhaltige Zeitkultur kann hier möglicherweise helfen, die Zeit(en) und Rhythmen zu finden, die wir uns für unsere Esskultur wünschen.

Ziel dieser Kooperationsveranstaltung von Tutzinger Zeitakademie und Heidelberger Ernährungsforum ist es, physiologische, psychologische und kulturelle Sichtweisen zusammen zu bringen und so Wege zu einem aktiven und souveränen Umgang mit der Zeit und dem Essen zu diskutieren: Was bedeuten die gegenwärtigen Entwicklungen für unsere Esskultur? Ist die Zeit wirklich das Problem? Wie viel Zeit und welche Rhythmen benötigt eine zu einer nachhaltigen Zeitkultur passende Esskultur? Wie können die Maximen der Gleichzeitigkeit und Multi-lokalität mit gesundem Essen in Einklang gebracht werden?

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die an Fragen einer Ess- und Zeitkultur interessiert sind. Sie sind ebenso herzlich eingeladen wie Ernährungsfachleute, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Lehrer und Lehrerinnen sowie andere Fachkräfte aus Wirtschaft, Medien und Industrie.

Dr. Gesa Schönberger und Dr. Lisa Hahn
Dr. Rainer Wild-Stiftung

Dr. Martin Held
Prof. Dr. Sabine Hofmeister
Prof. Dr. Klaus Kümmerer
Dr. Ida Sabelis
Dr. Manuel Schneider
 Team Tutzinger Projekt „Ökologie der Zeit“