



Programmplan Vortragssaal

Samstag, 26. Juli 2025: Familienvorträge



16.00 Iss Dich clever – Ernährung mit Liebe und Verstand

Anna Kirstein, Gründerin von Iss Dich clever e.V.

Zucker gehört für viele Kinder zum Alltag – doch zu viel kann langfristig krank machen. Schon früh werden Essgewohnheiten geprägt, die bis ins Erwachsenenalter wirken. Wer gesundes Essen früh lernt, profitiert ein Leben lang. Wir zeigen, wie gesunde Ernährung auch im stressigen Familienalltag gelingen kann – ganz ohne Perfektion, dafür mit Herz und Intuition.



17.00 Sehen, Riechen, Tasten, Hören, Schmecken – Wie Kinder Essen lernen

Julia Kasten, Ökotrophologin und Trainerin bei Ich kann kochen!

Kinder entdecken Essen mit allen Sinnen – Schritt für Schritt und in ihrem eigenen Tempo. Dabei durchlaufen sie Entwicklungsphasen und haben besondere Bedürfnisse. Was hilft: Geduld, gute Vorbilder und gemeinsame Erlebnisse. Bei einer moderierten Brotverkostung erleben Eltern und Kinder, wie spannend bewusstes Essen sein kann.



18.00 Klimaschutz mit Messer und Gabel

Anja Schwengel-Exner, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Wie sieht unsere Ernährung heute aus? Ist sie nachhaltig und gesundheitsförderlich? Gibt es wissenschaftliche Empfehlungen? Wie kann die Ernährung der Zukunft aussehen? Diesen und weiteren Fragen gehen wir während unseres Vortrages nach und schauen, was sich davon auch jetzt schon in unserem Alltag umsetzen lässt.



19.00 Wunderkorn Gerste – heimisches Superfood

Prof. Dr. med. Johannes Erdmann und Josef Wiedemann, Hochschule Weihenstephan-Triesdorf

Gerste ist alt, nährstoffreich – und wird oft unterschätzt. Sie liefert Ballaststoffe, stärkt das Immunsystem und kann Blutzucker und Cholesterin senken. Als genügsames Getreide punktet sie auch in Sachen Nachhaltigkeit. Und das Beste: Gerste schmeckt – wir zeigen, wie!



Sonntag, 27. Juli 2025: Kinder-Uni

Die faszinierende Welt der Ernährung

11.00 Alle Sinne essen mit!

Dr. Gisela Olias, Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie (LSB)

„Der Apfel schmeckt gut!“ – Aber ist es wirklich nur der Geschmack?

Lass uns entdecken, wie unsere fünf Sinne zusammenwirken, wenn wir essen oder trinken. Denn „lecker“ bedeutet viel mehr, als du denkst – ein Erlebnis für alle Sinne!



12.00 Was macht ein richtig gutes Brot aus?

Prof. Dr. Katharina Scherf, Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie (LSB), Technische Universität München (TUM)

Es soll gut schmecken, gesunde Zutaten haben, innen locker und außen knusprig sein.

Wer wissen will, wie aus Mehl erst Teig und dann leckeres Brot wird – ist hier genau richtig!



13.00 Kraftwerk Kuh – Wie wird aus Gras Milch?

Prof. Dr. Julia Steinhoff-Wagner, Professorin für Tierernährung und Metabolismus TUM School of Life Sciences

Kühe sind echte Kraftwerke: Aus Futter machen sie Milch – ein wertvolles Lebensmittel. Doch wie funktioniert das genau? Und wie kann die Milchwirtschaft umweltfreundlicher werden? Professorin Julia Steinhoff-Wagner gibt spannende und alltagsnahe Einblicke.



14.30 Energie mal anders – wie viel Energie verbrauchen wir beim Sport, und woher kommt diese Energie eigentlich?

Prof. Dr. Karsten Köhler, Professor für Bewegung, Ernährung und Gesundheit TUM School of Medicine and Health

Unser Körper braucht ständig Energie – beim Sport, aber auch im Schlaf. Doch wie gewinnt er sie aus der Nahrung?

In dieser Vorlesung geht es um den Stoffwechsel, Energieformen und den persönlichen Energiebedarf.

Spannend und alltagsnah!



15.30 Wieso nehmen manche Menschen an Gewicht zu und andere nicht?

Prof. Dr. Katharina Timper, Else-Kröner-Fresenius Stiftung für Ernährungsmedizin, TUM, TUM-Universitätsklinikum

Wie entstehen Hunger und Sättigung? Warum ist Adipositas eine Krankheit – und keine Willensfrage?

In dieser spannenden Reise ins Gehirn erfahrt ihr, warum einfache Tipps wie „weniger essen, mehr bewegen“ oft nicht helfen – und was wirklich wichtig ist.



16.30 Mission Mikrobiom: Die geheimen Helfer in deinem Bauch

Franziska Feldl und Camilla Cameron, Stiftung Kindergesundheit

In deinem Bauch lebt eine Welt voller winziger Helfer – Mikroorganismen. Sie helfen dir beim Verdauen, halten dich gesund und beeinflussen sogar dein Wohlbefinden. Erfahre, was dein Darm-Mikrobiom liebt – und was nicht. Eine spannende Reise in deinen Bauch!

