



Ein gesunder Lebensstil ist besonders wichtig.  
Darum abwechslungsreich & ausgewogen essen!

*Mag. U. Umfahrer*

Mag. Ursula UMFAHRER-PIRKER  
Ernährungswissenschaftlerin

# ISS BEWUSST!

Motivation für einen gesünderen  
Lebensstil & mehr Wohlbefinden

Noch nie hatte die Gesellschaft soviel Überfluss und Mangel gleichzeitig. Sich genussvoll ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren ist für viele zur Herausforderung geworden.

Die gut gemeinten Empfehlungen und Ratschläge mancher Experten entpuppen sich oftmals als lebensfremd, unerreichbar, widersprüchlich und zynisch, als gesunde Fata Morgana.

Um den Ernährungsalltag genussvoll zu vereinfachen, wurde das „**Iss Bewusst!**“-Zeichen geschaffen und die damit verbundenen Bedingungen definiert.

Damit soll auf die Bedeutung eines gesunden Lebensstils und einer ausgewogenen Ernährung für mehr persönliches Wohlbefinden aufmerksam gemacht werden.

„**Iss bewusst!**“ ist ein Gemeinschaftsprojekt von 4 profunden Ernährungswissenschaftlern, die sich in ihrem Fachgebiet optimal ergänzen und über langjährige praktische Erfahrung verfügen.

Dipl.oec.troph. Dipl. Päd. [Britta MACHO](#) betreut Unternehmen in der Gemeinschaftsverpflegung bei Speiseplänen und Nährwertberechnungen.

Mag. [Sonja REISELHUBER-SCHMÖLZER](#) ist Bio-Auditorin in der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung. Ihr Schwerpunktgebiet ist das Lebensmittelrecht.

Mag. [Ursula UMFAHRER-PIRKER](#) hat über Ernährungsprojekte in Firmen ausgeprägte Expertise zur gesunden Ernährung am Arbeitsplatz, genussvoll auch im stressigen (Arbeits)-Alltag.

Mag. [Andreas SCHMÖLZER](#) ist Auditor, Sachverständiger und verfügt über geballtes Know How in Technologie und Produktsicherheit.

[Allgemeine Iss Bewusst! - Bedingungen](#)  
[Anforderungen an Ernährungsprogramme](#)  
[Anforderungen an Fleischerzeugnisse](#)

*Wer essen will, ohne sich auf die Kochkunst zu verstehen, wird über die dargereichten Speisen kein sicheres Urteil fällen können. (Platon)*

*Geselliges Vergnügen, muntres Gespräch muss einem Festmahl die Würze geben. (Shakespeare)*

*Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen. (Johann Wolfgang von Goethe)*

*„Essen ist ein Bedürfnis, genießen ist eine Kunst, Gesundheit eine Gnade. (Rochefoucauld, mod.)“*

[fon] +43 720 974920  
[fax] +43 720 974920-9  
[mail] [Kontakt@IssBewusst.at](mailto:Kontakt@IssBewusst.at)

[Folder](#)      [Impressum](#)  
[Logodruckdateien](#) [Download](#)