



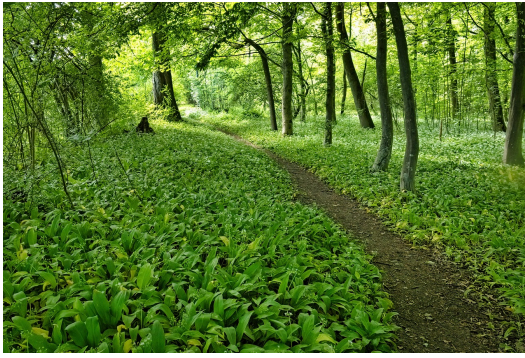
Ein Beispiel aus der veganen Speisekammer

Nüsse, Samen & Nussmuse

Geballte Energie stellen die Vertreter dieser Kategorie zur Verfügung: Nüsse und Samen liefern reichlich Eiweiß und (gesundes) Fett sowie je nach Sorte Vitamine und Mineralstoffe (Kalzium, Selen, Zink sowie Magnesium, Chrom und Kupfer). Ihren Ruf als Brainfood haben sie sich also wahrlich verdient. Zum Knabbern, zum Kochen, über den Salat gestreut, zum Backen, für selbstgemachte Energiebällchen – die kleinen Kraftpakete sind immer mit dabei.

- **Nüsse:** Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse (diese sind botanisch gesehen eigentlich Hülsenfrüchte), Mandeln, Cashews, Paranüsse, Pistazien, Macadamia – du hast die Wahl!
- **Samen:** Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne, Mohnsamens (zum Backen); besonders reich an den lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren sind Hanfsamen, Leinsamen und Chiasamen.
- **Nussmus:** Fein vermahlene Nüsse und Samen ergeben ein cremiges Mus, das vielseitig einsetzbar ist – als Brotaufstrich, in Saucen, Dressings und Dips, Kuchen und Desserts. Am besten ist Nussmus, das zu 100 % aus Nüssen besteht und keinen Zucker oder andere Zusätze enthält. Wähle deinen Favoriten aus Erdnussmus, Mandelmus, Cashewmus, Haselnussmus, Tahin (aus Sesam) und vielen anderen Sorten.

Du entscheidest über deine Gesundheit !



Der Bärlauch

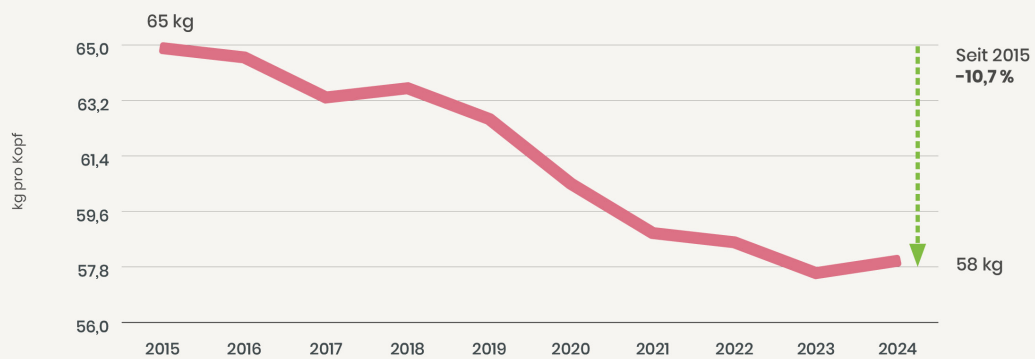


Bio Seidemann hat es



Fleischkonsum in Österreich 2015–2024

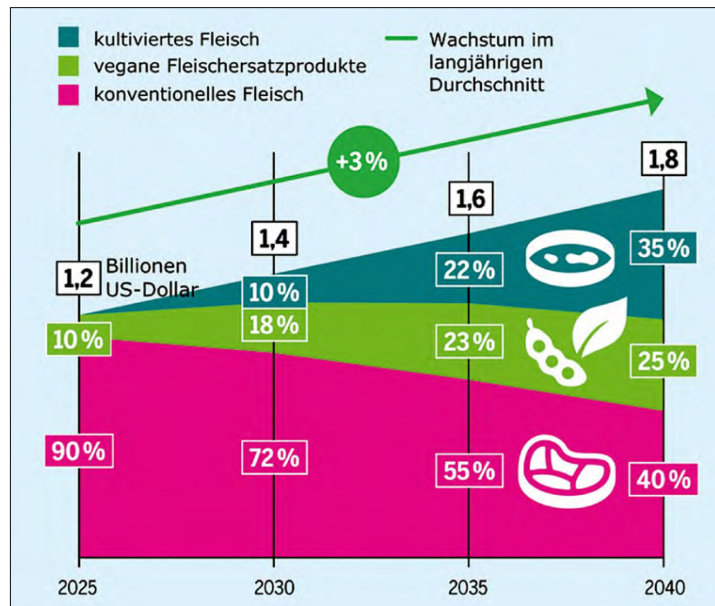
10-Jahres-Vergleich



Quelle: Statistik Austria (2025). Versorgungsbilanzen.

Icons: flaticon.com

Prognose zum „Fleisch“-Markt 2040



Geschätzte globale Marktanteile

Noch sind die Verfahren zur Erzeugung von in vitro kultiviertem Fleisch zu teuer für die Massenproduktion, doch es wird in naher Zukunft auf den Markt kommen. In Singapur ist der Verkauf schon erlaubt (seit 2022). Fachleute gehen davon aus, dass es bald auch in Europa erhältlich sein wird. Offen bleibt jedoch wann genau und mit welchem Herstellungsverfahren.

Mit der Weltbevölkerung wird auch die globale Nachfrage nach ursprünglichem Fleisch und seinen Ersatzprodukten steigen. Trendforschende versuchen die Entwicklung des Gesamtmarktes und der Marktanteile für kultiviertes Fleisch, vegane Fleischersatzprodukte und konventionelles Fleisch abzuschätzen. Ihre Prognose bis zum Jahr 2040 sieht kultiviertes Fleisch als wichtigstes Ersatzprodukt.

© i.m.a.e.v. | Grafik: Adaptiert aus „Fleischatlas“ der Heinrich-Böll-Stiftung, von Chemnitz et al. (2021, S. 11). © 2021 Bartz/Stockmar (M), CC BY 4.0.

IDEEN FÜR DEN EINSATZ IM UNTERRICHT

Fächer: Geografie, Wirtschaft, Politik

Aufgaben zur Statistik:

- » Berechne das Wachstum des Gesamtmarktes bis 2040 in US-Dollar und prozentual.
- » Nenne die zu erwartenden Marktanteile für 2025 und beschreibe ihre vermutete Entwicklung bis 2040.
- » Berechne, welcher Teilmarkt am stärksten wachsen bzw. schrumpfen soll, falls sich die Prognose bewahrheitet.

Aufgaben zum Hintergrund:

- » Eine Bewertung der Prognose ist nicht möglich, da der Fleischatlas nicht angibt, woher die Daten stammen und welche Annahmen ihr zugrunde liegen. Erstelle eine Liste, welche Einflussfaktoren eine Rolle gespielt haben könnten. Tipp: Weltbevölkerung, Einkommen, Ernährungstrends ...
- » Beschreibe deine persönliche Vorstellung, was du 2040 essen möchtest.
- » Wenn sich die Marktanteile wirklich so stark verändern sollten, wird das viele Betriebe und Unternehmen beeinflussen. Nenne Beispiele, wie sich das in der (Land-)Wirtschaft und Berufswelt auswirken könnte.

Pilotprojekt LANGES LEBEN in IMST Pflegezentrum, Betreutes Wohnen, Sozialsprengel und Öffentlichkeit Projektdauer: 3 Jahre

Das Projekt bringt Menschen zusammen – über Altersgrenzen hinweg, mitten im Alltag, mit dem Ziel: **Gesundheit fördern, Lebensfreude stärken und Gemeinschaft leben.**

Im Zentrum steht ein besonderes Schulungsprogramm für ehrenamtlich engagierte Menschen: Sie erlernen einfache, wirksame Methoden zur Gesundheitsförderung – von Gleichgewichtsübungen über Bewegungsimpulse bis hin zu kleinen mentalen Trainings – und bringen dieses Wissen dorthin, wo

es gebraucht wird: in Pflegezentren, zu Senior:innen, zu Menschen mit **Unterstützungsbedarf. Zielgruppe: ab 60**

Dabei geschieht etwas Besonderes: Die Ehrenamtlichen helfen nicht nur anderen – **sie stärken auch sich selbst**. Sie erleben Selbstwirksamkeit, entwickeln neue Kompetenzen und werden Teil eines tragenden Netzwerks.

Sechs Bausteine

1. Handbuch für über 60 Jährige mit Alltagstipps
2. Videosequenzen für den Alltag
3. Impulsveranstaltungen im Pflegezentrum/Rosengartl Cafe als Drehscheibe
4. Mein Leben - Mein Weg: Interviews und Plakataktionen im öffentlichen Raum
5. Selbstständigkeit bewahren in Imst
6. Dankbarkeitstage (2x pro Jahr und 3 Tage)



„Meine Dankbarkeitskarte“

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Die Dankbaren sind glücklich.“
– Francis Bacon

Dankbare Menschen berichten über mehr Lebenszufriedenheit, Optimismus und weniger Depressionen (Emmons & McCullough, 2003).

- Dankbarkeit reduziert das Gefühl von Einsamkeit und Angst.
- Stärkt soziale Bindungen: Dankbarkeit intensiviert Beziehungen – sei es zu Pflegepersonal, Mitbewohner:innen oder Angehörigen.
- Sie fördert Empathie und verringert Aggression.
- Erhöht Resilienz: Menschen, die Dankbarkeit kultivieren, gehen besser mit Verlust, Krankheit oder dem Altern um.
- Fördert körperliche Gesundheit: Dankbare Personen berichten über besseren Schlaf, weniger Schmerzen und geringeren Blutdruck.

Ich bin dankbar

Das gibt jedem Alter Sinn

Impressum: pro mente tirol, Beschäftigungsinitiative Zentrum Imst
Brennbichl 84, 6460 Imst und Zweigverein Ökozentrum, Bergstraße 24, 6460 Imst

Pilotprojekt Langes Leben



**Schau dir auch die Alltagsfilme von
Direktvermarktern aus Tirol an - unter
www.regional.tirol (Alltag)**

Fasnacht als sozialer Kitt

Wenn Traditionen Generationen miteinander verbinden

(mg) Ein bis auf den letzten Platz gefülltes Café Rosengartl bildete den stimmungsvollen Rahmen für die Impulsveranstaltung „Fasnacht – eine Zeitreise von 1933 bis 2026“ im Rahmen des Projekts Langes Leben. Besucherinnen und Besucher von Jung bis Alt sorgten für eine lebendige, generationenübergreifende Atmosphäre.

Für den musikalischen Auftakt sorgten Frischmann und Heiß von der Schöllfermusik, die bereits mit ihrem ersten Fasnachtsmusikstück das Publikum in beste Stimmung versetzten. Musik und Emotionen öffneten den Raum für Erinnerungen, persönliche Geschichten und gemeinsames Erleben.

TRADITION IM WANDEL DER ZEIT. Moderator Gottfried Mair führte durch verschiedene Fasnachtszeiträume und beleuchtete die jeweiligen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die auch Einfluss auf Organisation und Bedeutung der Fasnacht für die Stadt Imst hatten. Zentrale Fragen begleiteten den Abend: Was bleibt gleich? Was verändert sich? Und wie wichtig sind Rituale und Traditionen im Wandel der Zeit? Auch aktuelle Herausforderungen wie künstliche Intelligenz, gesellschaftliche Unsicherheit und die

zunehmende Geschwindigkeit des Alltags wurden thematisiert.

PERSÖNLICHE EINBLICKE, DIE ZUM SCHMUNZELN EINLUDEN. Für humorvolle Momente sorgte Manfred Thurner, vulgo „Kutte“, der mit seinen Geschichten immer wieder herzlichen Applaus erntete. Besonders berührend waren die Erzählungen von Ernst Ewerz, der von seinen ersten Fasnachtserlebnissen als Kind berichtete. Bereits mit zehn Jahren war er als Hexe unterwegs: „Der Besen war länger als ich, das Dirndl habe ich mir von meiner Schwester ausgeborgt“ – eine Episode, die sinnbildlich für die gelebte Fasnacht vergangener Zeiten stand. Auch Fasnachtsobmann Manfred Waltner gewährte persönliche Einblicke – vom Einstieg als sechsjähriger Bub als Affe bis hin zu seiner späteren Rolle als Bär. Besonders emotional schilderte er die Höhepunkte



Foto: Ökozentrum
Die Schöllfermusik und viele interessante persönliche Erlebnisse machten die Impulsveranstaltung „Fasnacht – eine Zeitreise von 1933 bis 2026“ im Rahmen des Projekts „Langes Leben“ zu einem besonderen Erlebnis.

jeder Fasnacht: das Zwölfeläuten und den gemeinsamen Abschluss am Stadtplatz. Für Schmunzeln sorgte zudem eine Anekdote über den von seinem Vater gebauten Eisbärenkopf, dessen Styroporzähne letztlich dem verwendeten Kleber zum Opfer fielen.

GROSSE RESONANZ UND POSITIVE STIMMUNG. Hervorgehoben wurde auch die bedeutende Rolle der Frauen in Organisation, Unterstützung und Weitergabe von Wissen an die nächsten Generationen – unter anderem im Rahmen des Marketerinnenvereins. Trotz der län-

geren Dauer fiel die Resonanz durchwegs positiv aus. Rückmeldungen wie „Das hätte ruhig noch einmal so lange gehen können“ unterstrichen den Erfolg der Veranstaltung. Die Impulsveranstaltung zeigte eindrucksvoll, dass die Fasnacht weit mehr ist als gelebte Tradition – sie wirkt als sozialer Kitt, der Generationen verbindet und Gemeinschaft stärkt.

AUSBLICK. Die nächste Impulsveranstaltung im Rahmen des Projekts Langes Leben findet am 27. Februar unter dem Titel „In Erinnerungen schwelgen“ statt.

[Abbestellen](#)

Danke für die Unterstützung.



regional.tirol

Bergstraße 24, 6460, Imst

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.