



Am 16. Juli um 19:00 Uhr wird via *Zoom* (Videochat) ein **kostenloser Online-Austausch** zum Thema Lebensmittelallergien bzw. -intoleranzen veranstaltet. Auch Reizdarmgeplagte sind herzlich eingeladen teilzunehmen und ...

- ✓ ... eigene Erfahrungen und Tipps mit anderen zu teilen.
- ✓ ... sich bzgl. Kochen und Leben mit Intoleranzen auszutauschen.
- ✓ ... Fragen an die deutsche Ernährungsberaterin Christine Boßmann-Weirich, Ernährungscoach Samira Redeker und an Präventionsreferentin Gabi Boborowski zu stellen.

**Diese Nahrungsmittelunverträglichkeiten bilden den Fokus des Cafés:**

- (Intestinale) Fruktoseintoleranz
- Laktoseintoleranz & Milcheiweißallergie
- Glutenintoleranz
- Histaminintoleranz

Zusätzlich wird ein Raum zum Austausch von Rezepten angeboten.

**Ablauf**🕒:

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 19:00:          | Gemeinsames Kennenlernen im Zoom-Hauptraum                           |
| 19:15-19:35     | Freischaltung Breakout-Räume Expertinnen                             |
| 19: 35 – 21:15: | Austausch über eigene Erfahrungen in Kleingruppen („Breakout-Räume“) |
| 21:00 – 21:15:  | Gemeinsame Verabschiedung und Feedback im Hauptraum                  |

**Anmeldung** bis 15. Juli 2021 unter <https://foodie-feast.at>.

Ich freue mich auf den gemeinsamen Austausch.

Herzliche Grüße

*Simone Müller*