

15. April 2026

Presseausendung



# Gesunder Genuss statt Diätwahn

## ÖGK-Vortragsreihe bringt gesunde Ernährung auf den Teller

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) setzt ein klares Zeichen gegen kurzfristige Diättrends und für langfristig gesunde Ernährung. In einer österreichweiten Vortragsreihe ab 28. April sowie einem begleitenden Webinar am 27. Mai räumen Ernährungsexpertinnen und -experten mit verbreiteten Diät-Mythen auf und zeigen alltagstaugliche Wege zu mehr Wohlbefinden.

Im Fokus steht dabei die Frage, wie nachhaltige Ernährung ohne Verbote und Zwänge gelingen kann. Die kostenlosen Veranstaltungen bieten fundierte Informationen und praktische Tipps für den Alltag.

Alle Termine und Anmeldung: [www.oegk.at/ernaehrung](http://www.oegk.at/ernaehrung)

### **Mehr Power auf dem Teller: der ÖGK-Mahlzeitenteller**

Ergänzend stellt die ÖGK mit dem Mahlzeitenteller eine einfache Orientierungshilfe für ausgewogene Mahlzeiten vor. Das Prinzip ist klar und alltagstauglich:

- Die Hälfte des Tellers besteht aus Gemüse und Obst
- Ein Viertel aus Kohlenhydraten
- Ein Viertel aus Eiweiß

So gelingt es ohne komplizierte Regeln oder Kalorienzählen, den Körper optimal zu versorgen, Heißhunger vorzubeugen und die Energie über den Tag stabil zu halten.

Mehr zum [Mahlzeitenteller](#)

### **Rückfragehinweis:**

Österreichische Gesundheitskasse  
presse@oegk.at  
www.gesundheitskasse.at