

Gesundheit beginnt auf dem Teller

11.9.2026 - | Land Tirol

Flächendeckendes Angebot: 46 Ernährungs- und Diätberatungsstellen in ganz Tirol mit 29 DiätologInnen.

- Kostenlose Beratung (auch online) ohne ärztliche Überweisung und ohne e-Card möglich
- Adipositas, Diabetes mellitus, Magen-Darm-Beschwerden: TirolerInnen nahmen 2025 mehr als 2.800 Beratungen in Anspruch
- Weitere Informationen zur Ernährungs- und Diätberatung des Landes unter tirol.gv.at/ernaehrung
- Ernährungsberatung auch bei den Frauengesundheitsstraßen im Herbst möglich

Gesund und ausgewogen essen – was einfach klingt, kann im Alltag oft eine Herausforderung sein. Welche Ernährungsgewohnheiten tun mir gut? Wie kann ich langfristig abnehmen? Was ist bei Diabetes oder einer Unverträglichkeit zu beachten? Antworten auf diese und weitere Fragen liefern die Ernährungs- und Diätberatungsstellen des Landes Tirol, die über alle Bezirke Tirols verteilt sind. Das Angebot steht den TirolerInnen kostenlos zur Verfügung. Allein im Jahr 2025 wurden mehr als 2.800 Beratungen durchgeführt. Neu ist die Möglichkeit einer Online-Videoberatung. Alle Informationen finden sich unter tirol.gv.at/ernaehrung.

Gesundheitsvorsorge beginnt bei der Ernährung

„Gesundheit fängt bereits auf dem Teller an. Bei vielen Krankheitsbildern wie Herz-Kreislauf-Problemen, Typ-2-Diabetes, Übergewicht und bestimmten Krebserkrankungen spielt eine ausgewogene Ernährung eine zentrale Rolle. Unsere Ernährungs- und Diätberatungsstellen klären auf und beraten bei Fragen zur eigenen Lebensführung – und das kostenlos und ohne Hürden“, informiert Gesundheitslandesrätin Cornelia Hagele. Die insgesamt 46 Beratungsstellen wurden vom Land Tirol im Rahmen der Gesundheitsvorsorge eingerichtet und befinden sich tirolweit in Sozial- und Gesundheitssprengeln, Arztpraxen und anderen Gesundheitseinrichtungen. 29 ausgebildete DiätologInnen stehen dort als AnsprechpartnerInnen für Fragen der Ernährungsmedizin bereit. Das Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters, die Unterstützung bei der eigenen Ernährung suchen.

Die Beratung ist für alle Personen kostenlos, eine ärztliche Überweisung oder e-Card ist nicht erforderlich. Lediglich bei bestehenden Erkrankungen wird eine ärztliche Überweisung empfohlen, um die ernährungsmedizinische Beratung optimal mit der medizinischen Behandlung abzustimmen. Der Zugang ist bewusst niederschwellig gehalten: Interessierte können sich direkt an eine der Beratungsstellen wenden. Zudem fördert das Land Tirol die Ernährungsberatungen von avomed (Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol) in den Bezirken Innsbruck, Innsbruck-Land, Kitzbühel, Kufstein und Schwaz. Vorteil dieses Programms ist die enge Zusammenarbeit zwischen behandelnden ÄrztInnen und den avomed-DiätologInnen. Für die Erstberatung wird ein Selbstbehalt von zehn Euro fällig, für die Folgeberatungen jeweils fünf Euro. Weitere Informationen zu diesen ernährungsmedizinischen Einzelberatungen sind auf der avomed-Website abrufbar.

Von Diabetes bis zur Kinderernährung

„Gesundes Essen ist kein Patentrezept, das für alle Menschen gleich aussieht. Darum ist es umso wichtiger, auf den Menschen, seine Lebenssituation und seine gesundheitlichen Bedürfnisse zu

schauen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ernährungs- und Diätberatung geben hier hilfreiche Tipps, die sich auch im Alltag umsetzen lassen. Ernährung spielt dabei nicht nur in der Prävention eine wichtige Rolle, sondern kann auch eine bereits laufende medizinische Therapie unterstützen und sich damit positiv auf den Gesundheitszustand auswirken“, betont LRⁱⁿ Hagele.

Besonders häufig ging es im letzten Jahr um Adipositas, Diabetes mellitus, Magen-Darm-Beschwerden und allgemeine Hinweise zu gesunder Ernährung. Darüber hinaus umfasst das Beratungsspektrum unter anderem Übergewicht, Fructoseunverträglichkeit, erhöhtes Cholesterin, erhöhten Blutdruck, Gicht und Kinderernährung.

Ernährungsmedizin auch bei den Frauengesundheitsstraßen

Die Möglichkeit zur ernährungsmedizinischen Beratung bietet sich auch bei den Frauengesundheitsstraßen des Landes Tirol, die im Oktober und November 2026 in allen Tiroler Bezirken Station machen. BesucherInnen können sich unter anderem darüber informieren, welche Rolle Ernährung in der Menopause spielt und welche ernährungsmedizinischen Aspekte bei Endometriose relevant sein können. Ansonsten stehen neben kostenlosen Gesundheitschecks weitere Beratungen zu Themen der Frauengesundheit am Programm.

Termine der Frauengesundheitsstraßen 2026:

- Bezirk Reutte: 3. Oktober 2026, Wirtschaftskammer Reutte
- Bezirk Lienz: 7. Oktober 2026, Johannesplatz Lienz
- Bezirk Kufstein: 8. Oktober 2026, Kufstein Galerien
- Bezirk Innsbruck-Land: 16. Oktober 2026, Inntalcenter Telfs
- Bezirk Kitzbühel: 22. Oktober 2026, Kaisersaal St. Johann in Tirol
- Stadt Innsbruck: 26. Oktober 2026, Landhaus 1 (Tag der offenen Tür von 10 bis 17 Uhr)
- Bezirk Schwaz: 11. November 2026, Stadtgalerien Schwaz
- Bezirk Imst: 12. November 2026, FMZ Imst
- Bezirk Landeck: 20. November 2026, Altes Kino Landeck (Start bereits ab 9 Uhr)

Die Frauengesundheitsstraßen finden grundsätzlich jeweils von 10 bis 15 Uhr statt. Weitere Informationen zu den Frauengesundheitsstraßen und den Angeboten zur Frauengesundheit sind unter www.tirol.gv.at/frauengesundheit zu finden.

<https://www.tirol.gv.at/presse/meldungen/meldung/gesundheit-beginnt-auf-dem-teller>