

Wien, am 15.11.2017

# Tina Ganser, MSc

selbständige Ernährungswissenschaftlerin

Geburtsdatum 27. Jänner 1987, in Linz  
Adresse Kendlerstraße 25/6, 1140 Wien  
Email: [office@tinaganser.at](mailto:office@tinaganser.at)  
Homepage: [www.tinaganser.at](http://www.tinaganser.at)  
Telefonnummer 0664/13 17 969  
Staatsbürgerschaft Österreich



## **KERNKOMPETENZEN/ERFAHRUNGEN**

- Kommunikativ, teamfähig, ambitioniert
- Kreativ
- Flexibel
- Organisationstalent

## **AUSBILDUNGEN**

- Seit 2010** Teilnahme an Kongressen/Tagungen/Fortbildungen für Ernährung und Sport, Gesundheitsprävention, Public Health
- März 2016** Ausbildung zum Sporternährungsberater
- November 2014** MultiplikatorInnenschulung der AGES zum Thema „Ernährung von 1-3 Jährigen“
- September 2012** Interne Schulung im Zuge von Richtig essen von Anfang an! mit Themenschwerpunkt Gruppenführung, Umgang mit Problemen/heikle Themen schwierige Teilnehmer von Executive Coach Mag. Irene Krötlinger
- Juni/August 2012** MultiplikatorInnenschulung der AGES zum Thema „Ernährung in der Schwangerschaft“, „Ernährung in der Stillzeit und Beikost für Babys“
- November 2011** Ausbildung zum Spinning Instructor
- Oktober 2011** Metabolic Balance Fitness- Ausbildung
- 2010-2012** Masterstudium der Ernährungswissenschaft Zweig „Public Health“ an der Universität Wien
- Thema der Masterarbeit „Was kostet Adipositas in Österreich?“  
Abschluss: Master of Science, MSc

- 2006-2009** Bakkalaureat für Ernährungswissenschaften an der Universität Wien  
Thema der Bakkalaureatsarbeit: „Malnutrition bei Tumorpatienten: therapeutische Möglichkeiten mit Fettsäuren“  
Abschluss: Bakkalaurea rerum naturum, Bakk. rer. nat.
- 1997- 2006** Bundesgymnasium in St. Johann in Tirol

## **BERUFLICHER WERDEGANG**

### **Momentane Tätigkeit (selbständig seit Februar 2013)**

---

#### **Autorin, Löwenzahn Verlag**

Vegetarisches Kochbuch „Gemüseliebe“, Erscheinungsdatum: Juli 2017

#### **Food Creator and Kitchen Personal Developer, Barracuda Sports & Lifestyle GmbH seit Jänner 2017**

Entwicklung der Rezepte und Aufbau des Gastrobereiches sowie Chef-Köchin vor Ort

#### **Sales Assistant, Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs; seit November 2016**

geringfügig angestellt; Betreuung der Firmenmitglieder sowie Sponsoring für die VEÖ- Jahrestagung

#### **Kochkursleiterin, [ichkoche.at](http://ichkoche.at); seit Juli 2015**

Konzeption von Koch- und Backkursen für die [ichkoche.at](http://ichkoche.at)- z.B. „Brunch“ oder für Kinder „Freche Früchtchen“, „Weihnachtsbäckereien“

#### **Workshopleiterin, Arbeitsgemeinschaft für moderne Ernährung AGmE; seit April 2015**

Durchführung von Schulfruchtverkostungen, Workshops und Exkursionen zu Gemüse-Betrieben für Schulkinder im Rahmen des Wiener Schulfruchtprogrammes;

#### **Workshopleiterin; fem, Caritas; seit März 2013**

Abhalten von Kochkursen („Gesunde, schnelle und genussvolle Rezepte“) und diversen Vorträgen/ Workshops für sozioökonomisch schlechter gestellten Menschen und MigrantInnen

#### **Mitbegründerin und Eigentümerin, „Die Backladies“; seit März 2013**

Konzeption von Back- und Kochkursen mit Themenschwerpunkt amerikanische-britische Bäckereien wie Cake-Pops, Cupcakes, aber auch traditionell wie Brot oder Tartes

[www.diebackladies.at](http://www.diebackladies.at)

**Spinnig Instructor; seit November 2012**

Abhalten von Spinningkursen in diversen Fitnessstudios z.B. Work Out, Body Style

**Workshopleitern, „Richtig essen von Anfang an!“- Wien; seit Oktober 2012**

Abhalten von Workshops zum Thema „Ernährung in der Schwangerschaft“ und „Ernährung in der Stillzeit und Beikost für Babys“, sowohl reguläre Workshops als auch speziell für Migranten

**Weitere Praxiserfahrungen/berufliche Tätigkeiten**

---

**Redakteurin, Merkur Warenhandel AG; Oktober 2015- Dezember 2017**

Konzeption und Redaktion von Beiträgen sowie Rezepten für das Magazin *Merkur friends* zum Thema Ernährungsunverträglichkeiten & -allergien im Zuge der Reihe „Easy Eating“ (2016) und „Life Food“ (2017)

**Ernährungswissenschaftliches Volontariat, Concordia; März 2017**

Ernährungswissenschaftliche Expertise in einem Kinderdorf von Concordia in Ploiești und Bukarest. Erstellen von Ernährungsplänen und Rezepten, gemeinsames Kochen, Workshops für Bewohner und Betreuer, Bestärkung der Kinder zu einer gesunden Ernährungsweise,...

**Lektorin, Verlag Eugen Ulmer; Februar/März 2016**

Korrektur und redaktionelle Aufbereitung von „Glutenfreie Brote“

**Lektorin, Christian Brandstätter Verlag; 2015/2016**

Korrektur, redaktionelle Aufarbeitung und Bewertung auf ernährungswissenschaftliche Aspekte des Manuskripts für das Buch „Die Chrono-Diät“

**Kochbuchautorin, Hubert Krenn VerlagsgesmbH; Februar 2011- Dezember 2015**

Konzeption und Ausarbeitung von Küchbüchern; Verfassen von Vorworten; Test- Kochen von den entwickelten Rezepten sowie Trendforschung. 20 erschiene Koch-/Backbücher bisher z.B. „Cupcakes“, „Cake-Pops, Brownies & Whoopie Pies“, „Donuts, Bagels & Scones“, „Easy Recipes“,...

**Redakteurin, MPreis- Magazin; November 2015**

Redaktion vom Artikel „Backen 2.0“ sowie Rezepte im Kochmagazin MPreis

**Redakteurin, WOMAN- Magazin; September 2015**

Redaktion von Rezepten zum Thema „Backen ohne Mehl“ im Magazin WOMAN der Verlagsgruppe NEWS GmbH

**Redakteurin, Kochen & Küche- Magazin; Juli 2015**

Redaktion vom Artikel „Gesunde Backwaren- nicht nur für Diabetiker“ im Kochmagazin „Kochen & Küche“

**futurefoodstudio, Mag. Hanni Rützler; Frühjahr 2015**

Trendrecherche und Suche von passenden Best Practise Beispielen zu den Themen Brot & Gebäck für die Brotstudie 2.0 und den Foodreport 2015

**Organisationsteam, cultural components & futurefoodstudio; November 2012- April 2015**

Organisation von Esskultur-Abenden „migration culinaire“ um Einblicke in die Esskulturen von MigrantInnen in Österreich zu fördern und die transkulturelle Kompetenz und die Akzeptanz der Diversität zu fördern.

<http://www.futurefoodstudio.at/leistungen/events.html>

**Autorin, „Das österreichische Diabetiker-Backbuch“, März 2015**

Erschienen im Hardcover bei Krenn VerlagsgesmbH. Rezeptentwicklung und Verfassen von ernährungsspezifischen Texten

**Projektassistenz der inhaltlichen Projektleiterin Mag. Hanni Rützler, „Richtig essen von Anfang an!“- Wien; Mai 2012- Jänner 2015**

Koordination von 21 Workshopleiterinnen, Überarbeitung von Vortragmaterialien, Organisation von Schulungen, Projektberichte, Netzwerkpfege, Entwicklung von neuen „Workshoptools“ wie Verkostungen, Genussübungen, Präsentationstechniken

**Ernährungswissenschaftliches Volontariat, Concordia; Oktober 2014**

Ernährungswissenschaftliche Expertise in einem Kinderdorf von Concordia in Pirta in der Republik Moldau: Erstellen von Ernährungsplänen und Rezepten, Nährwertberechnungen, gemeinsames Kochen/Backen, Schulung der BetreuerInnen, Bestärkung der Kinder zu einer gesunden Ernährungsweise,...

**Ernährungscoach, Holmes Place Wien; September 2011- September 2013**

Abhalten von Einzel- und Gruppencoachings sowie von Vorträgen; Verfassen von Artikeln mit ernährungsrelevanten Inhalten für die Zeitschrift Holmes Place; Akquise von Neukunden  
Hauptthemen: Abnehmen, Ernährung vor/während/nach dem Sport bzw. Wettkampf, Carboloadung

**Vortragende, 15. Wissenschaftliche Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Public Health; September 2012**

Vortrag zum Thema „Was kostet Adipositas in Österreich?“

**Assistenz, futurefoodstudio & JA! Natürlich; November 2011-November 2012**

Assistenz bei Genussworkshops von Mag. Hanni Rützler und Ja! Natürlich, in Zusammenarbeit mit Naturkoch Johann Reisinger

**Praktikantin, futurefoodstudio; Oktober/November 2011**

Recherche zu diversen Themen (Foodtrends, Inhalte für JA! Natürlich Workshops,...)

**Praktikantin, Hubert Krenn VerlagsgesmbH; Februar 2011**

Fotografie und Redaktion von *Die Kochschule*

**Projektassistenz, Mona Naturprodukte; Juli 2010-Dezember 2011**

Projektmanagement des Vereins Soja aus Österreich (Organisation von Projekten wie Sojatur 2011, Akquise Sponsoring, Mitgliedergewinnung und Betreuung, Erstellung von Präsentationen, Verfassen von Beiträgen für den Blog)

**Weitere Fähigkeiten**

**Sprachen** Deutsch (Muttersprache), Englisch (fließend; Toefl-Zertifikat), Französisch (gut; B2-Level)

**IT Kenntnisse** MS Office, Unix- Betriebssystem Mac OS X

**Interessen**

Kochen/Backen, Sport (insbesondere Triathlon & Wandern), Reisen, Lesen, Fotografie, Backgammon

**Referenzen**

auf Anfrage