

## 1) Fit im Job

Inhalt: Essen in Balance  
Kluges Zeitmanagement für's Essen  
Wie wichtig ist das Frühstück  
Unterschiedliche Kohlenhydrate  
Für den kleinen Hunger im Büro  
Fast food: Leicht & lecker  
Anti-Stress-Mineraldrinks & Alltagsdrogen

## 2) Essen und Stress

Inhalt: Stress und Stresshormone  
Was stresst uns?  
Folgen von chronischem Stress  
Die Darm-Hirn-Achse  
Stress beeinflusst unser Essen  
Weniger Stress durch das richtige Essverhalten  
Anti-Stress-Vitalstoffe

## 3) *Neu*: Starkes Immunsystem durch Ernährung

Inhalt: Was stärkt das Immunsystem und wie schütze ich mich vor Viren und Infektionen. Können Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich helfen? Oder reichen unsere „normalen Lebensmittel und Hausmittel zur Stärkung der körpereigenen Abwehr aus? Welche Maßnahmen halten, was Sie versprechen, und von welchen Sie lieber die Finger lassen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

## 4) *Neu*: Intervallfasten – Essenspausen mit System

Inhalt: Acht Stunden schlemmen und dafür die folgenden 16 Stunden auf Nahrung verzichten? Oder lieber gleich zwei ganze Tage fasten und dafür den Rest der Woche ohne Reue genießen? Intervallfasten, der Nahrungsverzicht nach der Uhr, liegt im Trend. Zahllose Ratgeber versprechen eine Gewichtsabnahme sowie eine nachhaltige Veränderung des Stoffwechsels. In einem Überblick werden die verschiedenen Arten des Fastens und deren Wirkweise sowie Vor- und Nachteile erläutert.

## 5) Alles in Balance - besser basisch essen

Inhalt: Jedes Jahr wieder im Frühjahr gibt es für viele Menschen nur ein Thema: Den Körper entgiften, entschlacken und von Säuren befreien. Sie starten das Jahr mit einer Fasten- oder Detoxkur, häufig begleitet mit Produkten, die sich günstig auf den Säure-Basen-Haushalt auswirken sollen. Doch wie effektiv ist das wirklich?

## 6) Diverse Vorträge zu den Themen „Gesunder Darm, Allergien und Nahrungsmittelenverträglichkeiten“:

- **Glück im Darm – verwöhn´ ihn mit Charme (darmgesunde Ernährung)**

Kaum ein anderes Organ beeinflusst die Gesundheit und das Wohlbefinden so unmittelbar wie der Darm. Der Darm ist die Zentrale der Verdauung, Sitz des Immunsystems und sogar eng mit unserer seelischen Verfassung verknüpft. Doch was passiert, wenn der Darm Probleme macht? Erfahren Sie, wie Sie Ihren Darm mit einer bewussten darmgesunden Ernährung unterstützen und günstige Voraussetzungen für mehr Wohlbefinden schaffen können.
- **Endlich Ruhe im Bauch – Nahrungsmittelenverträglichkeiten Laktose, Fruktose, Histamin und Gluten**
  - Mit einem guten „Bauchgefühl“ fühlen wir uns wohl. Wenn es hingegen zwickt, bläht oder gar die Verdauung gestört ist, wirkt sich das auch auf unser Wohlbefinden aus. Jeder Zehnte in Deutschland leidet inzwischen unter Symptomen wie Sodbrennen, Druck im Oberbauch, Magenschmerzen, Blähgefühl, Bauchkrämpfen, plötzlichem „Durchfall“ oder Verstopfung. Aber: Nicht immer muss eine Krankheit dahinter stecken. Neuartige Lebensmittel, neue Herstellungsverfahren oder Zusammensetzungen und ein steigender Außer-Haus-Verzehr lässt so manchen Bauch leiden, ohne dass er krank ist. Beim Verbraucher entsteht schnell Unsicherheit: „Habe ich etwa eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit?“ Die Themen Glutensensitivität, Laktose-, Histamin- oder Fruchtzucker-Unverträglichkeit machen im Internet sowie in vielen Medien die Runde. Ist es doch die Laktose oder gar das Gluten, das den Bauch krank macht? Der Vortrag „Endlich Ruhe im Bauch“ räumt auf mit Halbwissen und Vermutungen. In einem kurzen und verständlichen Überblick erfahren Sie, wie eine Bauchgesunde Lebensweise aussieht.
- **Grummeln im Bauch – Gluten als Auslöser von Beschwerden**
  - Bauchschmerzen, Blähungen und chronischer Durchfall sind die typischen Symptome der Gluten-Unverträglichkeit. Betroffene können das Klebereiweiß Gluten nicht richtig verdauen und müssen sich ihr Leben lang glutenfrei ernähren. In diesem Vortrag erhalten sie praktische Tipps, wie Sie sich trotz dieser Einschränkungen genussvoll, gesund und abwechslungsreich ernähren können.

## ➤ **Grummeln im Bauch – Laktose als Auslöser von Beschwerden**

- Nach dem Genuss von Milch grummelt und bläht es in Magen und Darm? Sie bekommen ein Völlegefühl, Krämpfe oder Durchfall? Das können die Symptome für eine Laktoseintoleranz sein. In diesem Vortrag erfahren Sie, was genau bei einer Laktoseintoleranz passiert und wie Sie sich trotz Einschränkungen genussvoll und abwechslungsreich ernähren können. Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre Calciumzufuhr sicherstellen und welche laktosefreien Alternativen und Enzymersatzprodukte geeignet bzw. sinnvoll sind.

## ➤ **Rasch zu viel genascht, Tipps bei Fructoseunverträglichkeit**

Nicht nur in Früchten und Gemüse sorgt Fructose für einen süßen Geschmack. Auch in der Lebensmittelindustrie wird häufig Fructose oder –sirup verwendet. Damit ist Fructose fast allgegenwärtig und wird oft täglich teils unbewusst in großen Mengen aufgenommen. Ein übermäßiger Genuss kann jedoch Magenschmerzen und Durchfall auslösen. Experten schätzen, dass rund 30% aller Deutschen von diesem Verdauungsproblem betroffen sind. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum große Mengen Fructose Probleme verursachen können und auf was Sie bei einer Fructoseunverträglichkeit achten sollten.