

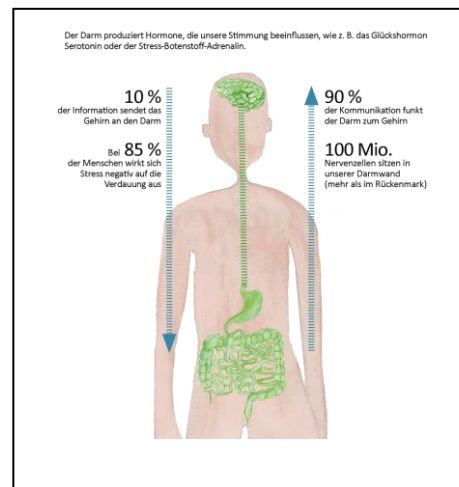
➤ Fit 2 work

Neben Bewegung und Entspannung ist eine ausgewogene Ernährung ausschlaggebend, um die Anforderungen im Arbeitsalltag besser bewältigen zu können. Denn wer sich gesund ernährt, ist leistungsfähiger und konzentrierter. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einem klugen Zeitmanagement mehr Balance in Ihr Essen bringen und welche Snacks und Fast-Food-Ideen sich für den kleinen Hunger im Büro eignen. Mit Anti-Stress-Mineraldrinks sorgen Sie zusätzlich für ein Plus an Leistungsfähigkeit.



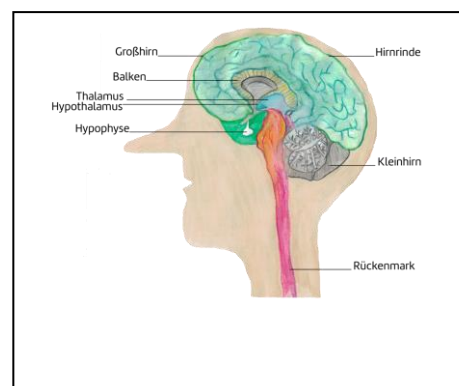
➤ Essen und Stress

Essen und Stress sind eng miteinander verknüpft. So beeinflusst der Stress zum einen unser Essverhalten (Stress-Esser / Stress-Hungerer) und das Essen selbst kann unsere Stressempfindlichkeit verändern. In diesem Vortrag erfahren Sie den Zusammenhang zwischen Stresshormonen, der Darm-Hirn-Achse und wie Sie über das richtige Essverhalten und Anti-Stress-Vitalstoffen mehr Gelassenheit im Alltag schaffen.



➤ Essen für mehr Wohlbefinden (Neu ab April 2025)

Nicht nur die Lebensmittel selbst, sondern auch das „Wie“ und das „Wann“ beeinflussen unsere Gesundheit und entscheiden darüber, wie wohl wir uns fühlen. Teilnehmende erfahren in diesem Vortrag mehr über die Auswirkungen unseres Essverhaltens auf unser Wohlbefinden und unsere Stimmung und wie sie diese gezielt beeinflussen können.



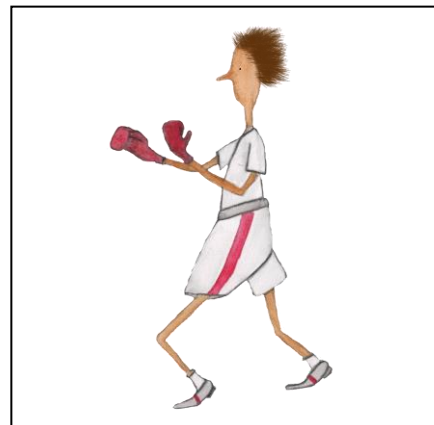
➤ Ernährung bei stillen Entzündungen

Stille Entzündungen können lange unbemerkt in unserem Körper schwelen und das Immunsystem und die Organe belasten. In diesem Vortrag erfahren Sie den Unterschied zwischen „normalen“ Entzündungen und den unbemerkten, stillen Entzündungen und wie Sie mit Ihrer Ernährung entgegenwirken können.



➤ Starkes Immunsystem durch Ernährung

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.



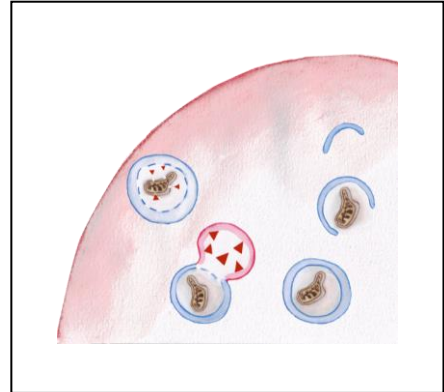
➤ Intervallfasten – Essenspausen mit System

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.



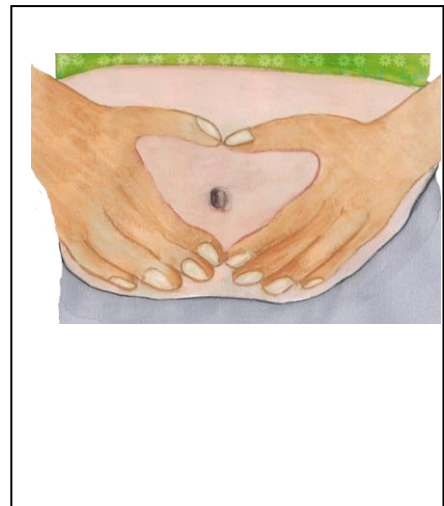
➤ Alles in Balance - besser basisch essen

Jedes Jahr 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? Und was bedeutet es, basisch zu essen?



➤ 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.



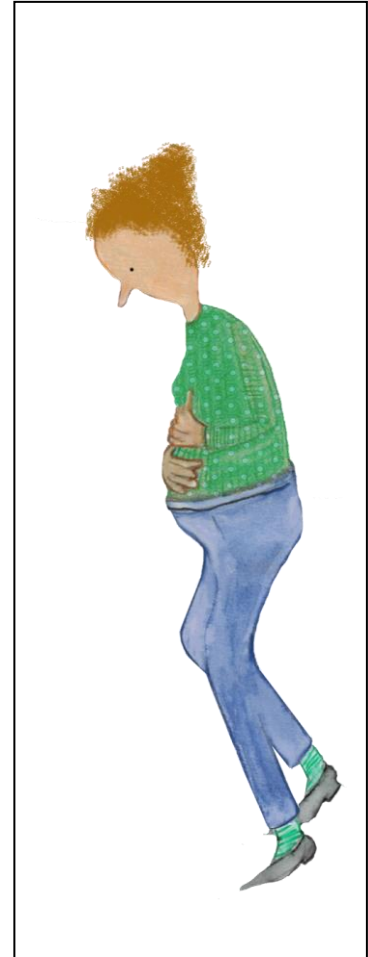
➤ Rasch zu viel genascht, Tipps bei Fructoseunverträglichkeit

Nicht nur in Früchten und Gemüse sorgt Fruchtzucker für einen süßen Geschmack. Auch in der Lebensmittelindustrie wird häufig Fruchtzucker oder -sirup verwendet. Damit ist Fruchtzucker fast allgegenwärtig und wird oft täglich teils unbewusst in großen Mengen aufgenommen. Ein übermäßiger Genuss kann jedoch Magenschmerzen und Durchfall auslösen. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum große Mengen Fruchtzucker Probleme verursachen können und auf was Sie bei einer Fruchtzuckerunverträglichkeit achten sollten.



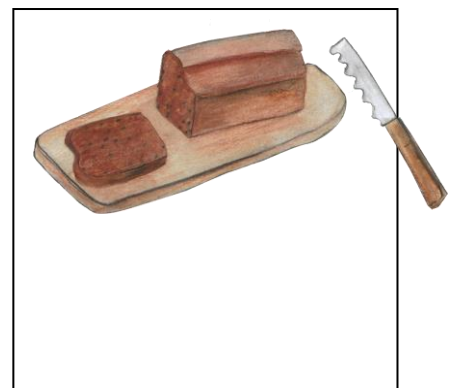
➤ **Endlich Ruhe im Bauch – Nahrungsmittelunverträglichkeiten Laktose, Fruktose, Histamin und Gluten**

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 dahinterstecken. 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.



➤ Faktencheck Milchersatzprodukte

Milchersatzprodukte liegen im Trend. Das Angebot in Supermärkten wächst rasant und bietet neben Pflanzendrinks auch Käse- und Joghurtalternativen. Doch wie gesund sind sie? Und sind pflanzliche Produkte auch umweltschonender? Der Vortrag gibt eine Orientierung zur gesundheitlichen Wirkung von pflanzenbasierten Milchersatzprodukten.

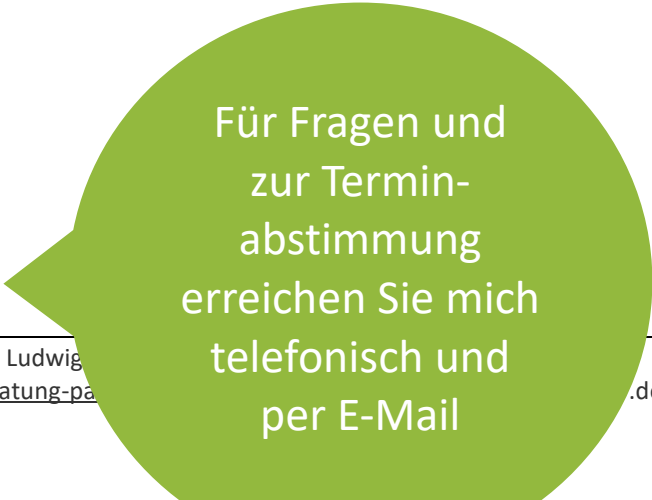


Alle Vorträge sind sowohl in Präsenz als auch im Online-Format möglich.

Sie sind noch unsicher, welchen Vortrag Sie buchen möchten? Dann lassen Sie sich beraten und vereinbaren einen Beratungstermin. Gerne helfe ich Ihnen weiter.

Sie erreichen mich:

- Telefonisch: In der Regel montags und mittwochs vormittags unter 07141-4874153
- Per E-Mail: info@ernaehrungsberatung-packeiser.de



Für Fragen und
zur Termin-
abstimmung
erreichen Sie mich
telefonisch und
per E-Mail

