

## **Vortrags- und Workshopangebote**

### **Lifestyle und Ernährung**

Warum werden wir immer fülliger, warum gibt es immer mehr Herz-Kreislaufkrankungen? Sind Dicksein und dessen Folgeerscheinungen schicksalsbedingt? Was kann der Einzelne für sich tun, um sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen?

In diesem Vortrag wird ein alltags- und praxisorientiertes Lifestylekonzept für Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen vorgestellt, in dem die Bereiche Bewegung, Entspannung und die Ernährung, insbesondere die Auswahl des täglichen Essens und das Essverhalten behandelt werden. Sie werden feststellen, dass man nicht zum Leistungssportler oder Starkoch avancieren muss, um „gesund alt zu werden“!

### **Gewicht halten mit Bewegung – Wenig Aufwand - große Wirkung**

Wer sucht nicht nach einem Allheilmittel, das ihm oder ihr eine attraktive Figur, gute körperliche Leistungsfähigkeit und Beschwerdefreiheit beschert, ohne dafür mehrmals in der Woche stundenlange

Trainingseinheiten auf sich nehmen zu müssen?

Dazu sollte es noch wenig kosten und zeitunabhängig nutzbar sein.

Für Menschen in den besten Jahren klingt dies sehr verlockend. Fast jeder, der nicht zufrieden der eigenen Figur ist, hat entweder schon einmal eine Diät begonnen oder es mit verschiedenen Sportarten versucht. Doch meistens waren die Versuche von eher kurzer Dauer und der nachhaltige Effekt ließ auf sich warten. Eine Gewichtsstabilität kann aber nur durch Erhaltung der stoffwechselaktiven Muskelmasse gewährleistet werden. Um das Körpergewicht effektiv zu reduzieren, müssen wir mehr Energie verbrauchen, als wir zuführen, ein Sachverhalt, der im Prinzip jedem klar und verständlich ist. In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gewichtsstabilität erläutert, sowie alltagsorientierte Trainingsformen vorgestellt.

### **Optimal ernährt oder doch nur „gut genährt“?**

In diesem Vortrag werden die Ursachen des Übergewichts näher beleuchtet. Das frustrierende Prinzip der Hoffnung auf schnelle Gewichtsreduktion mit dem nachfolgenden Jojo-Effekt in Verbindung mit Diäten wird erklärt. Kritisch werden die inszenierten Körperkulte angeschaut. Nachhaltige Gegenmaßnahmen werden erläutert. Der Bedeutung des Genussfaktors wird nachgegangen.

## **Ernährung bei Osteoporose und in der Prävention**

In der Bevölkerung wird ein Anstieg von Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) beobachtet. In diesem Vortrag geht es um hemmende und fördernde Faktoren der Ernährung auf die Knochengesundheit, den Einfluss der Nahrungszusammensetzung bei Osteoporose und praktische Umsetzungen der Empfehlungen in den Essalltag. Dazu wird die Bedeutung von Nahrungsergänzung kritisch durchleuchtet.

## **Im besten Alter bleiben - Essen und Trinken in der 2. Lebenshälfte**

Wer die Lebensmitteleisenbahn überschritten hat stellt Veränderungen am Lebensrhythmus und an seinem Körper fest. Damit das Leben in der zweiten Lebenshälfte weiterhin genussvoll, aber ohne Beeinträchtigung der Gesundheit erlebt werden kann, kommt hier einer gesunden Ernährungsweise große Bedeutung zu. In diesem Vortrag geht es um alltags- und praxisbezogene Tipps für altersangepasstes Essen und Trinken in Anlehnung an die Empfehlungen der DGE und des UGB.

## **Ernährung in den Wechseljahren**

Essen und Trinken, sowie Bewegung und das richtige Maß an Regeneration und Genuss spielen in den Jahren „dazwischen“ eine wichtige Rolle. In diesem Vortrag geht es um die Bedeutung der richtigen Lebensmittel zur Verringerung der wechseljahrsbedingten Beschwerden. Die Bedeutung der Phytoöstrogene wird erläutert. Benötigt eine Frau Sojaprodukte oder funktioniert dies auch mit heimischen Lebensmitteln? Was können Frauen selbst unternehmen?

Frauen-Workshop

### **Warte nicht auf schlanke Zeiten – Schluss mit dem Diätenwahn!**

Immer häufiger werden heute Essstörungen bzw. die Ansätze problematischen Essverhaltens beobachtet. Oft haben diese tiefere Wurzeln, als dass sie nur mit Sport und Diäthalten beseitigt werden können.

Mediale Vorbilder bestimmen, wie eine Frau heute auszusehen hat. Wer nicht diesen Bildern entspricht, ist u. U. Zwängen wie ständigem Zügeln beim Essen, Diäthalten oder exzessiven sportlichen Anstrengungen ausgesetzt. Dies erfordert wiederum viel Energie, die auch anders genutzt werden könnte. Nämlich so, dass Frauen mit sich selbst in Einklang kommen und lernen, ihr eigenes Leben und das ICH mehr zu genießen. Ein Workshop für Frauen, der unterstützen soll, sich selbst und andere besser zu akzeptieren. Was ist das Richtige für mich? Warum bringen Diäten auf Dauer immer Frust?

Behutsam werden wir uns an Themen wie Körperbild, Körperwahrnehmung und Selbstbestimmung herantasten. Verschiedene Essstörungen werden besprochen, weiterführende Hilfen und Maßnahmen aufgezeigt.

Dauer: ca. 3 Zeitstunden!

### **Faszinierendes Fasten nach Buchinger**

Die Stoffwechselgrundlagen des Fastens und die gesundheitlichen sowie körperlichen Auswirkungen werden in diesem Vortrag dargestellt. Die TeilnehmerInnen bekommen von einer erfahrenen Fastenberaterin und Ernährungswissenschaftlerin eine Vorstellung über den Ablauf einer Fastenwoche oder eines Ferienfastens in der Gruppe mit Kostproben aus dem Programm nach Dr. Otto Buchinger vermittelt. Besonderheiten für fastende Sporttreibende werden behandelt, sowie die Rolle der Bewegungs- und Entspannungseinheiten des Programms. Dazu gibt es Adressen für Fasteneinrichtungen, Tipps für Weiterbildungs- und Einsatzmöglichkeiten.

**Karen Nespethal**, Dipl.oec.troph, hat eine Praxis für Ernährungstherapie in Köln. Sie ist Inhaberin des Zertifikates „Ernährungsberaterin VDOE“ und ist Fachberaterin für Essstörungen (FZE) und Fastenberaterin (UGB). Zu Ihren Beratungsschwerpunkten gehören u. a. die Beratung bei problematischem Essverhalten, Menschen mit Reizdarmproblematiken und metabolischem Syndrom sowie Fitnessernährung. In der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt sie Firmen bei der Umsetzung von praxisorientierten Präsentationen für eine vollwertige Ernährung.