



## Neue Vorträge 2024

### - **Das Geheimnis der 100-Jährigen: Fit und gesund mit 100?**

Tauche ein in die faszinierende Welt der fünf "Blue Zones", in denen mehr Menschen das erstaunliche Alter von 100 Jahren erreichen als irgendwo sonst auf der Welt. Die Geheimnisse dieser Menschen sind überraschenderweise leichter als man denkt. Natürlich spielen Ernährung und Bewegung eine bedeutende Rolle, aber auch das soziale Umfeld und die eigene Einstellung sind entscheidend. Wie wäre es, von den Hundertjährigen zu lernen und mit Wein, rohem Honig, Tanz und gemeinsamem Lachen die Schlüssel zu einem langen, vitalen Leben zu entdecken? Komm zum Seminar und erfahre, wie du diese bewährten Praktiken in deinen Alltag integrieren kannst. Mach dich bereit für eine inspirierende Reise in die Blue Zones und zu einem fitten und erfüllten Leben!

### - **Die Ketogene Revolution: Fettverbrennung durch fettige Ernährung!**

Abnehmen ohne auf Fett zu verzichten? Willkommen in der Welt der ketogenen Ernährung, wo du so viel schlemmen kannst, wie du willst, bis du satt bist! Hier dreht sich alles um Fette, während Kohlenhydrate die Kündigung bekommen. Aber Vorsicht, hier gibt's keinen Raum für halbe Sachen – ein kleiner Kohlenhydrat-Ausrutscher und alles war umsonst. Damit du nicht im ketogenen Chaos versinkst, zeige ich dir alle Do's & Dont's.

Bereit für die ketogene Freiheit? Lass uns gemeinsam durchstarten! Erfahre alles über die Umstellung, welche köstlichen Lebensmittel auf deinem Teller landen sollten, und ob sogar Sportler auf den ketogenen Zug aufspringen können. Starte dein ketogenes Abenteuer! Melde dich jetzt an und erlebe, wie Fettverbrennung richtig Spaß macht!

### - **Stopp dem Altern: Entdecke die Geheimnisse der Anti-Aging Ernährung**

Wer möchte nicht lange jung, fit und vital bleiben? Es ist an der Zeit, deinen Körper mit der erstaunlichen Kraft der Anti-Aging-Ernährung zu verwöhnen! Denn satte 50% deines biologischen Alters hängen von deinem Lifestyle ab, und die richtige Ernährung spielt dabei eine Schlüsselrolle für strahlende Haut und ein jugendliches Erscheinungsbild.

In meinem mitreißenden Vortrag teile ich Tipps, wie du frisch, jung und vital bleiben kannst – denn bestimmte Vitamine und Antioxidantien sind einfach unverzichtbar. Und hey, warum nicht auf oxidativen Stress verzichten? Der ist nämlich der wahre Buhmann, wenn es ums Altern geht. Tauche ein in die faszinierende Welt köstlicher Superfoods und erhalte wichtige Ernährungstipps, die dich von innen heraus strahlen lassen. Bereit, den Schlüssel zum ewigen Jugendbrunnen zu finden? Dann sei dabei und melde dich jetzt an – für eine Reise zu einem zeitlosen, vitalen Ich!

### - **Schluss mit dem Alltagsstress: Entdecke die Welt der Anti-Stress Ernährung!**

Stecken Sie im täglichen Chaos und Stress? Die Lösung liegt näher, als Sie denken. Finden Sie Ruhe und Ausgeglichenheit durch die clevere Auswahl köstlicher Superfoods. Tauchen Sie ein in die Welt der Nährstoffe und Lebensmittel, die nicht nur Ihren Körper von negativem Stress befreien, sondern auch seine Regeneration unterstützen. Erfahren Sie, wie Sie beim Kochen Zeit sparen und dem emotionalen Stress-Essen ein Schnippchen schlagen können.

Bereit für ein entspannteres Leben? Lassen Sie uns gemeinsam auf eine Reise gehen, auf der ich Ihnen wichtige Ernährungstipps mit auf den Weg gebe. Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie, wie Sie stressfrei und genussvoll in eine entspannte Zukunft starten können!



- **Revolutioniere deine Ernährung: Zurück zu den Wurzeln!**

Ernähren wir uns artgerecht? Hast du dich schon mal gefragt, ob unsere moderne Ernährung wirklich zu unserem Körper passt? Die Antwort liegt in der Vergangenheit unserer Vorfahren, denn die heutige Nahrung ist oft weit entfernt von dem, was unser Körper wirklich braucht. Lass uns gemeinsam erkunden, wie du dich mit simplen und natürlichen Lebensmitteln optimal und ausgewogen ernähren kannst.

Tauche ein in die Welt unserer Vorfahren und entdecke, welche Nahrungsmittel am besten zu unserem Körper passen. Erfahre, wie du deinen Organismus optimal unterstützen kannst, indem traditionelle Kostformen und moderne Erkenntnisse clever miteinander kombiniert werden. Mach Schluss mit einer Ernährung, die nicht zu dir passt, und starte mit mir auf eine Reise zurück zu einer artgerechten Lebensweise! Melde dich jetzt an und revolutioniere deine Ernährung!

## Specials Key Notes

- **Detox – Metabolic – Food (ab 60 Min.)**

Mit der Ernährung entgiften und den Stoffwechsel anregen ist gar nicht so kompliziert. Im Vordergrund steht die Selbstreinigung des Körpers. Durch eine nährstoffarme, unregelmäßige Ernährung mit viel Zucker, Nikotin, Alkohol, Fast Food, Fertiggerichten und Kaffee sowie Bewegungsmangel und Stress gerät unser Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Auf jeden Fall spielen Nährstoffe eine wichtige Rolle, damit der Körper das tun kann, was wir gern wollen. Und dann gehen die Kilos von ganz allein, ohne Kalorien zählen.

- **Iss doch was Du willst (ab 90 bis 180 Min.)**

Ernährungsbücher, Zeitschriften, Fernsehen, Ernährungsexperten alle wissen wie es geht und ich abnehme/ zunehme oder fitter werde. Keiner kennt mich persönlich. Wie kann das sein? Hier wird provokativ vieles auf die Schippe genommen und mit Spaß erklärt, wie Du Dich individueller sehen solltest.

- **Wie Essen unser Fühlen bestimmt (ab 60 bis 90 Min.)**

Jede Mahlzeit hat Einfluss auf unser Gemüt und Handeln. Schokolade macht glücklich, Scharfes verschafft einen kurzen Rausch, Ungesundes kann auf Dauer depressiv machen. Forscher haben herausgefunden, dass unser Essen unsere Psyche stark beeinflusst. So gehen wir optimistisch oder niedergeschlagen durchs Leben. Was wir essen, bestimmt also zu einem gewissen Teil, wer wir sind.

- **Sind Sie sauer? Säure-Basen Haushalt (ab 90 bis 180 Min.)**

Wir checken das ab. Durch Entsäuerung zur körperlichen und seelischen Gesundheit. Fast alle Menschen haben ein zu saures Milieu im Körper und das führt zu chronischen Krankheiten. Im optimalen Fall sollte der Anteil der Basen im Körper bei 65-75% liegen. Welche Lebensmittel Sie meiden bzw. bevorzugen sollten, erklären wir Ihnen in diesem Workshop.

- **Der Darm als Schaltstelle für ein aktives Immunsystem**

Bye-bye Tabu-Thema, denn die Darmpflege ist genauso wichtig wie die Zahnpflege. Unser Darm ist nicht nur für die Verdauung da, sondern auch der Boss für körperliche und seelische Gesundheit, hier wird in jede Richtung gut kommuniziert. Im Workshop erfährst du, wo und wann die Verdauung wirklich abgeht, ob Prä- und Probiotika die Superhelden sind, und wie Gewürze und Kräuter mitspielen. Plus: Wie beeinflusst der Darm unser Immunsystem? Checkliste inklusive, damit dein Darm wieder rockt! Ready, um genussvoll und darmgesund durchzustarten? Der Darm denkt mit, sei dabei und mach ihn zur Geheimwaffe!



# Workshop Themen

## Gewichtsreduktion

- **Aktiv zum Idealgewicht (ab 90 bis 180 Min.)**  
Fettstory – keine unendliche Geschichte. Fett ist ein gewichtiges Problem. Sie müssen lernen die wichtigen gesunden Fette zu essen und die anderen zu reduzieren. Die Energie- und Fettbilanz muss stimmen. Fettmobilisierung durch Bewegung im Ausdauertraining.
- **Nie wieder Diät – Abnehmen aber richtig! (90 Min.)**  
Erfolgreiches Abnehmen durch sinnvolle Kombination von fettbewusster Ernährung und körperlicher Aktivität. Wir sagen Ihnen, wie Sie: Schlank werden - und schlank bleiben.
- **WIR brauchen Schokolade! (90 Min.)**  
Auf alles kann ich verzichten, aber nicht auf meine geliebte Schokolade. Wie Sie Ihren Umgang mit Schokolade optimieren können und genießen ohne ein schlechtes Gewissen dabei zu haben, das will ich Ihnen zu gerne hier verraten.
- **Stress + Hormone = Übergewicht?!? (90 Min.)**  
Die Antwort ist ein eindeutiges und klares Ja. Wenn Diäten Sie stressen, können Sie nicht erfolgreich abnehmen. Wenn Ihr Job, die Familie, die Kinder, der Haushalt, Freizeit mit Freunden, sie stressen und Ihnen das alles über den Kopf wächst? Dann hören Sie sich die komplexen Zusammenhänge an, warum Sie sich noch so mit der Ernährung und Sport bemühen können, aber Ihre Waage keine Erfolge anzeigt...

## Praktisch

- **Ernährung zum Anfassen!**  
In diesem Workshop bringt Jeder Lebensmittel mit, die zu Hause häufig verzehrt werden. Egal aus welchem Motiv: muss schnell gehen, leicht zuzubereiten, lecker oder mag die ganze Familie...  
Bringen Sie bitte 3 bis 5 Lebensmittel mit. Lassen Sie Obst und Gemüse bitte zu Hause, denn wir gehen davon aus, dass Sie das essen!  
Soßen, Dosen, Fertiggerichte, Tüten, Öle, Wurst, Käse, Joghurt, Getränke, Brot, Reis, Nudeln, Tiefkühlware, auch gern die leere Verpackung oder drucken Sie das Lebensmittel aus, wenn Sie es nicht transportieren können.  
Diese Lebensmittel bilden die Grundlage dieser Lerneinheit, weiter geht es über die Zuordnung der Lebensmittel in die drei Hauptnährstoffe und zum Schluss prüft jeder sein individuelles Ernährungsverhalten. Damit alles nachhaltig wird, gibt es für jeden eine individuelle, konkrete und realistische Hausaufgabe mit auf den Weg.
- **Einkaufen, lagern, kochen – Ist das Chinesisch für Sie? (ab 90 bis 180 Min.)**  
Die einzelnen Lebensmittel und die richtige Verarbeitung, Zubereitung, Garmethode und der Einkauf werden vorgestellt. Wie richte ich meinen Kühlschrank effizient ein? Was kauf ich auf Vorrat und was besser frisch? Ist Tiefkühlkost nun gesünder als Konserven oder geht's wirklich nur mit Frischkost? Ich mag so gern Fast Food – darf ich das gar nicht mehr essen? Achten Sie immer auf das Etikett? Was bedeuten die einzelnen Angaben eigentlich? Wie können Schadstoffe von Lebensmitteln entfernt werden? Hier gibt es viele praktische Tipps und Tricks rund um die Küche.



# Workshop Themen

## Richtig essen im Job

- **Gesunde Ernährung (ab 90 bis 180 Min.)**  
Grundlagen über die Komponenten der Nahrung: Isolierte und komplexe Kohlenhydrate, tierisches und pflanzliches Eiweiß, gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, tierisches und pflanzliches Fett. In welchen Lebensmitteln sind die unterschiedlichen Nährstoffe enthalten? Welche Aufgaben erfüllen sie im Körper? In welchem Verhältnis führen sie zu einem gesunden und fitten Körper? Wie sieht eine gesunde Ernährung aus, um leistungsfähiger zu werden?
- **Fit und gesund – einfach und schnell (ab 90 bis 180 Min.)**  
Ein bisschen Ernährungsbewusstsein reicht schon. Wer über die Zusammenhänge zwischen Leistung und Ernährung Bescheid weiß, wirkt aktiv mit – ohne auf seine Lieblingsspeisen verzichten zu müssen. Es gibt einen Überblick der lebensnotwendigen Nährstoffe, den Energiebedarf und –verbrauch sowie jede Menge Tipps und Tricks um das Ernährungsverhalten langsam Schritt für Schritt zu verbessern.
- **Ich weiß alles, aber mit der Umsetzung klappt es nicht (ab 90 bis 180 Min.)**  
Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie können die Ernährungsregeln auswendig aufsagen? Aber Sie verfallen immer wieder in alte Ernährungsgewohnheiten? In diesem Workshop kommen Sie dahinter wie Sie Ihr Ernährungsverhalten langfristig verändern können, ohne Verzicht und Verbote.
- **Ernährungsmythen (ab 60 bis 180 Min.)**  
Ernährungswissenschaftler sind sich nicht einig, was stimmt? Ob es heißt abends keine Kohlenhydrate mehr oder das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit ist egal, wir klären auf und freuen uns auf Ihre Gerüchteküche, um das Chaos zu beseitigen.
- **Hunger und Sättigung (60 Min.)**  
Kann ich es beeinflussen nicht ständig Heißhunger zu haben? Was machen Hormone und Ballaststoffstoffe? Leicht schnelle Tricks für den Alltag.
- **Müde? Schlapp? Ohne Power, keine Lust? (ab 90 bis 180 Min., ganzer Tag)**  
Das könnte am Essen liegen. Die richtige Ernährung ist vor allem für beruflich eingespannte Menschen sehr wichtig. „Du bist, was Du isst.“  
Niemand würde einen Ferrari mit Normalbenzin betanken – doch Menschen tun vergleichbares mit Ihrem Körper dauernd. Mit Junk-Food, Süßigkeiten und schnellem Zwischendurchessen sind gute Leistungen kaum möglich. Überzeugen Sie sich vom Wert gesunden Essens bei unserem Vortrag – ganz praktisch. Sie erfahren, was das richtige Essen im Job ausmacht und wie Sie das ganz persönlich in Ihrem Arbeitsalltag umsetzen können.
- **Manager Food (ab 90 bis 180 Min., ganzer Tag)**  
Sie werden in Ihrem Job extrem gefordert und geraten häufig in stressige Zeiten. Da bleibt nur viel Kaffee trinken und eine Zigarette nach der anderen zu rauchen. Die Mittagspause fällt aus oder es wird was bestellt oder am Imbiss gegessen. Die gesunde Ernährung, die einen leistungsfähig und fit hält bleibt auf der Strecke. In diesem Workshop gehen wir auf genau diese Problematik ein und bieten Lösungsmöglichkeiten an, wie genau Sie sich trotzdem fit und leistungsfähig halten.



## Workshop Themen

- **Fitness Food – Verzicht gibt es nicht (ab 90 bis 180 Min.)**  
Die richtige Auswahl der Lebensmittel macht Sie fit, schlank und muskulös. Das Mahlzeiten Timing sorgt dafür, dass die Nährstoffe zum richtigen Zeitpunkt zugeführt werden. Damit sie als Energie in die Muskeln eingespeist werden oder zum Muskelaufbau bereit sind.
  
- **Ernährung im Schichtdienst (ab 90 bis 180 Min., ganzer Tag)**  
Sie wissen aus eigener Erfahrung, dass Schichtarbeit belastend sein **kann** aber nicht sein muss. Für Sie selbst, aber auch für Ihre(n) Partner(in) oder die gesamte Familie, denn es werden alle Lebensbereiche – ob Beziehungen zu anderen Menschen oder die Art der Freizeitgestaltung – von der Schichtarbeit beeinflusst. Deshalb befasst sich dieses Seminar nicht nur mit Ernährung, sondern auch mit:
  - Der Inneren Uhr - Körperrhythmen und Leistungsfähigkeit
  - Schlaf - Freundschaft, Familie, Freizeit
  
- **Anti-Stress-Ernährung**  
Bei Stress verbrauchen wir mehr Energie und Mikronährstoffe. Doch wer einen stressigen Alltag hat, nimmt sich meist auch nicht die Zeit, für einen frischen Einkauf und selbstgemachte Gerichte...Das macht eine bedarfsgerechte Ernährung für viele Menschen noch schwieriger. Wer dauerhaftem oder chronischem Stress ausgesetzt ist, benötigt aber unbedingt eine optimale Nährstoffzufuhr, da durch den Stress ein erhöhter Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen entsteht. In besonders stressigen Zeiten kann dann auch mal eine Nahrungsergänzung helfen, bevor der Stress auf die Gesundheit geht... Welche Nährstoffe für die Stresstoleranz und Leistungsfähigkeit wichtig sind erfahren Sie in diesem Seminar. Mit Hilfe einer gezielten Ernährung und Ergänzung finden Sie zu Energie und Leistungshäigkeit zurück.
  
- **Was ist was? Paleo, vegan, Raw, Clean Eating, Low Carb – Übersicht zum Ernährungdschungel**  
Ernährungsbücher, Zeitschriften, Fernsehen, Internet, Blogger, Ernährungsexperten ALLE wissen über Ernährung und die aktuellen Trends zu berichten. Einmal ist das Fett der Schuldige, dann die Kohlenhydrate oder sind die Blutgruppen oder die Gene zu befragen? Hier kommt der Überblick von A wie Atkins, über Blutgruppen, DGE, Low Carb, Paleo, Trennkost zum neuen Trend Vegan. Eins ist mit allen verbunden - ihr essen. Aber in verschiedenen Rhythmen, Mengen oder Nährstoffrelationen – das alles Entscheidende ist aber...!!! Kommen Sie vorbei, dann erfahren Sie von der Ernährungsexpertin den Tipp und der lautet...!!!

## Gesundheit und Ernährung

- **Fittes Immunsystem**  
Eine nährstoffreiche und abwechslungsreiche Ernährung hat Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden und die Gesundheit des Körpers. Natürlich profitiert auch unser Immunsystem von einer guten Nährstoffversorgung, denn dann hat unser Körper viele Möglichkeiten, sich gegen Krankheitserreger erfolgreich zur Wehr zu setzen. Nicht nur Antioxidantien, Vitamine und Spurenelemente spielen hier eine wichtige Rolle, denn dem Darm sagt man nach, hat ca. zu 60 Prozent die Verantwortung für das Immunsystem. Mit vielen praktischen Tipps für Küche, Einkauf und Darm sind Sie nach dem Seminar fit, Ihr Immunsystem fit zu machen.  
Ein Check und die wichtigsten 8 Tipps bekommen Sie gleich mit, damit Sie konkret und praxisnah Ihr Wissen gleich praktisch umsetzen können.



## Workshop Themen

- **Wechseljahre – JA UND?? Ich bin dabei! Betrifft auch Männer!**  
Sie beginnen mit Mitte 30! Wichtig ist es rechtzeitig an Hormonbalance zu arbeiten und damit unangenehmen Symptome wie Stimmungsschwankungen, Haarausfall und Hitzewallungen etc. vorzubeugen. Wechseljahre sind keine Mangelkrankung, sondern eine ganz natürliche Phase im Leben von Frauen, aber auch von Männern. Bei Männern heißt das nur Midlifecrisis. Was passiert im Körper, was passiert mit der Psyche? Was bedeuten Progesteron- und Östrogenmangel und was ist Östrogendominanz? Haben Schadstoffe aus unserer Umwelt damit etwas zu tun? Wie können die Ernährung und spezielle Nahrungsergänzungsmittel mich unterstützen? Seien Sie schlau und hören schon mal rein, auch wenn Sie noch nicht betroffen sind.
- **Entzündungshemmende Ernährung (90-120 Min.)**  
Sind Entzündungen im Körper ein Mangel an Schmerzmitteln? Oder ein Mangel an Nährstoffen? Oder ein zu viel an entzündungsfördernden Lebensmitteln?  
Entzündungen sind an fast jeder Erkrankung beteiligt. Damit sind Entzündungsreaktionen eines der Hauptaugenmerkmale von Medizinern, wenn es um die Gesundheit der Patienten geht. Doch was ist eigentlich eine Entzündung genau? Wie kann ich durch meinen Lebensstil darauf Einfluss nehmen und Entzündungen auf natürliche Weise senken? Bei Sportler\*innen ist der Stoffwechsel sehr aktiv, das Immunsystem ständig gefordert, der Verschleiß an Knorpel und Strukturen hoch, das Hormonsystem alarmiert. Hier gilt es, den Körper für die Regeneration wieder mit Nährstoffen zu versorgen, aber auch abbauende und entzündungsförderliche Prozesse zu reduzieren. Ernährung kann helfen! Was gehört auf den Esstisch? Wovon sollten Sie weniger zu sich nehmen? Das erfahren Sie alles in diesem Seminar.
- **Neue Wege bei Arthrose (90-120 Min.)**  
Arthrose bedeutet Knorpelverschleiß. Die Ursache des Knorpelabbaus ist meist eine Überlastung des Gelenkes durch einseitigen, gelenkschädigenden Sport, aber auch durch eine Unterbelastung wie z.B. häufiges Sitzen im Büro oder Auto. Meist kommt es im Verlauf der Arthrose durch den Knorpelabrieb zu Entzündungen im Gelenk, die sehr schmerzhaft sind. Wenn die Entzündung abklingt, verschwinden die Schmerzen und der Knorpel kann sich wieder kräftigen. Die Ernährung trägt dazu einen großen Teil bei, hier bekommen Sie entzündungshemmende und knorpelaufbauende Ernährungstipps.
- **Hör auf Dein Herz (90-120 Min.)**  
Herzinfarkt und Schlaganfall sind heutzutage die häufigsten Todesursachen. Geschätzte 80% des Risikos ist Lifestyle-bedingt. Änderungen bringen rasche und nachhaltige Erfolge: Ernährung, Bewegung, Stress Reduktion. Ansätze für ein geändertes Essverhalten – wie überwinde ich den inneren Schweinehund



## - **Wie Essen unseren Schlaf bestimmt!**

Wer nicht schlafen kann, weiß wie wichtig Schlaf ist. Er sorgt für die Regeneration und Reparatur des Körpers in der Nacht und Energie am Tag. Jeder weiß es, abends keinen Kaffee mehr trinken, sonst kann man nicht einschlafen. Einige Menschen vertragen auch abends keine Rohkost, aber was hilft beim Einschlafen, tief schlafen und durchschlafen? Es sind verschiedene Hormone beteiligt, wie z. B. das Melatonin, Serotonin oder Tryptophan. Isst man Lebensmittel, die das Hormon als Baustein hat, kann es aufgebaut werden. Schlaf ist wichtig für die hormonelle Balance. Wie verhalten sich Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und Alkohol in Bezug zum Schlafen? Wie beeinflusst der Mahlzeitenrhythmus unseren Schlaf? Nährstoffmangel, Stress und ein saurer Stoffwechsel halten einen definitiv wach in der Nacht... In diesem Seminar erfahren Sie Do's and don't's für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Lernen Sie die 7 wichtigsten Routinen für Ihren Schlaf.

## **Kostformen**

### - **Basenfasten (ab 90 bis 120 Min., Begleitung ganze Woche möglich)**

Der sanfte Weg zu entschlacken und seinen Säure-Basen Haushalt wieder in den Griff zu bekommen. Wer viel Stress hat, gern nascht und Alkohol trinkt, raucht und an Kaffee schwer vorbeikommt, kann übersäuert sein. Kopfschmerzen, Allergien, Verdauungsprobleme und Sodbrennen können die Folge sein. Hier gibt es die Informationen zum Säure-Basen Haushalt und wie eine Woche Basenfasten aussehen könnte.

### - **Aktuelle Diättrends (ab 60 Min.)**

Low carb, low fat, Logi-Methode, Metabolic Balance u.v.m. – der eine sagt dies, der andere das. Bei den neuen Modediäten steigt keiner mehr durch. Sind Proteine nun der Joker im Abnehmkampf? Oder bleibt es bei der Kombination von abwechslungsreicher Ernährung mit moderatem Sport als Erfolgskonzept?

### - **Vegetarische Ernährung – Vegan der neue Trend (ab 90 bis 180 Min.)**

Einfach die tierischen Lebensmittel weglassen - und schon ernährt man sich gesund? Nein, in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Milchprodukten sind wertvolle Nährstoffe die der Körper dringend für seinen reibungslosen Ablauf des Stoffwechsels benötigt. Aber es ist kein Problem sich gesund und vegetarisch zu ernähren, solange Sie die Hinweise im Workshop berücksichtigen. Gewusst wie zu kombinieren – das sollte Ihr Motto sein.

### - **Kräuter und Gewürze - wie die alten Erkenntnisse in die heutige Welt passen! (ab 90 Min.)**

In Gerichten sind Kräuter und Gewürze fast unscheinbar und fristen in vielen deutschen Küchen neben Salz eher ein Schattendasein. Dabei bringen diese oft erst den richtigen Geschmackspep und entfalten ganz nebenbei noch die ein oder andere heilsame Wirkung.

### - **Clean Eating (ab 60 Minuten)**

Die englische Bezeichnung "Clean Eating" bedeutet wörtlich übersetzt "saubere Ernährung". "Du bist, was du isst!" dieser einfache Spruch ist die Grundlage des Ernährungstrends Clean Eating. Und genau darum geht es, nährstoffreiche Ernährung mit möglichst vielen natürlichen Lebensmitteln. Hier wird verraten, was sich hinter der "sauberen" Ernährung verbirgt und wie sie im Alltag umsetzbar ist.