



## 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 Lebensmitteln Sie meiden bzw. bevorzugen sollten, erklären wir Ihnen in diesem Workshop.
- **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 - wir essen. Aber in verschiedenen Rhythmen, Mengen oder Nährstoffrelationen – das alles entscheidende ist aber... !!! Kommen Sie vorbei, dann erfahren Sie von der Xten Ernährungsexpertin den Xten Rat und der lautet...!!!



# 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 Gerüchküche, um das Chaos zu beseitigen.
- **Hunger und Sättigung (60 Min.)**  
Kann ich es beeinflussen nicht ständig Heißhunger zu haben? Was machen Hormone und Ballstoffstoffe? 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 verschiedene Lösungsmöglichkeiten an, wie genau Sie sich trotzdem fit und leistungsfähig halten.

- **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

## 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.
- **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.

- **Bluthochdruck (90-120 Min.)**

Ist dauerhaft ein ernsthaftes Problem. Beim Sport steigt der Blutdruck kurzfristig auch schon mal an, aber hier geht es um ein gesundheitliches Problem. Der Blutdruck ist die Kraft, die unser Blut durch den Körper zirkulieren lässt. Ab einem Blutdruck von 140:90 sind die Informationen in diesem Seminar für Sie interessant. Die Symptome sind häufig unspezifisch, wie z. B. Unwohlsein, Schlafstörungen oder trockener Mund und die Ursachen sind vielfältig.

- **Cholesterin (90-120 Min.)**

Hier wird der Normalwert mit 200 mg/ dl Blut angegeben, wobei der HDL- und LDL-Wert unterschieden werden. Die Risikofaktoren sind Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck. Jetzt wird es höchste Zeit sich Tipps und leckere Rezepte zur Regulation eines zu hohen Cholesterinspiegels bei mir abzuholen.

- **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

## 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, dass will ich Ihnen zu gerne hier verraten.

## 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 vorbei kommt, 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 Lebensmittel 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.



## 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.