



Nutrition Talks Ausschreibungstexte 2021/2022

Der entzündete Mensch

In den vergangenen Jahren wurde zunehmend erkannt, dass Entzündungsvorgänge Insulinresistenz und Atherosklerose begünstigen oder sogar hervorrufen. Die Entzündungsgeschehnisse im Fettgewebe sind von geringer Intensität, aber ausgeprägt genug, um zu chronischen Erkrankungen zu führen oder ganz einfach nur deine Leistungsfähigkeit herabzusetzen.

Erfahre in diesem Nutrition Talk mit Kati Böning, wie du mit einer natürlichen Ernährung gegen diese so genannten „stillen Entzündungen“ vorgehen kannst, was das Bauchfett mit einer hocheffizienten Chemiefabrik gemein hat und warum man Fische nicht nur zum Küssen sondern zum fressen gern haben sollte.

9 Ernährungsmythen mit denen unbedingt aufgeräumt gehört

Dieser Vortrag ist mir persönlich sehr wichtig. Ich bin Kati Böning und seit 2006 Ernährungsberaterin und Personal Trainerin. In diesen über 16 Jahren habe ich so einiges an Ernährungsirrtümern, Ernährungsfehlinterpretationen oder sogar Ernährungslügen sehen dürfen. Viele Menschen sind verunsichert und nehmen solche Ratschläge als bare Münze. Fake-news und Halbwahrheiten sind von der Wahrheit nicht immer leicht zu unterscheiden. Oft ist es in der Beratung dann gar nicht so einfach, ein falsches Bild wieder zurecht zu rücken!

Woher kommen „Ernährungsmythen“?

Sportler brauchen zusätzliche Vitamine und Proteine

Wenn du abnehmen möchtest, ist das wichtigste die Energiebilanz!

Kohlenhydrate verhindern, dass Du abnimmst!

Honig ist gesünder als weißer Haushaltszucker!

Eier erhöhen den Cholesterinspiegel!

Ananas ist ein Fatburner und hilft beim Abnehmen!

Currywurst schützt vor Alzheimer!

Man soll nicht zum Essen Trinken!

Mehr „Wissen“ hilft bei der Ernährungsumstellung!

Sie haben Fragen zu den Themen, wünschen eine Beratung oder wollen einen mitreißenden Vortrag buchen? Schreiben Sie direkt an k.boening@bodyconcept.org und vereinbaren sie einen Telefontermin. Gerne sende ich ihnen vorab einzelne Vorträge „on demand“ damit sie sich ganz sicher sein können, die richtige Entscheidung für ihr Unternehmen zu treffen.

Ernährung für's Immunsystem

Nutrition Talk

Ernährung für's Immunsystem

Die Immunologie ist eine sehr lebhaft Biowissenschaft. Neue Erkenntnisse und eine immer tiefer gehende Detailfülle machen es nicht unbedingt leichter zu verstehen, wie unser Immunsystem auf unsere Ernährung reagiert. Unbestritten ist aber, DASS es reagiert. Deine Ernährung ist ein wichtiger Umweltfaktor für das immunologische Gleichgewicht. Dabei können wir vieles richtig und einiges falsch machen. Und wir können der Nahrungsmittelindustrie auf den Leim gehen.

Lebensmittelkomponenten beeinflussen unsere Darmbarriere, die adaptive Immunantwort und sogar die Expression von Genen, die für dein Immunsystem wichtig sind.

Auch der Ernährungsstatus hat Einfluss. Denn unser Fettgewebe verbindet den Energiestoffwechsel mit dem Immunsystem. Sowohl Über- als auch Untergewicht wirken immunsuppressiv, also unterdrückend. So produziert zum Beispiel das frei in der Bauchhöhle vorliegende viszerale Fett hormonähnliche Substanzen, die direkten (negativen) Einfluss auf das Immunsystem haben.

„Die bunte Vielfalt macht's“. Gewürze, Sauerkraut, Rotkohl, Chilli, Ingwer, rote Beete, Petersilienwurzel und andere Lebensmittel sollen das Immunsystem pimpen.

Aber warum? Was sind die Mechanismen dahinter?

Erfahre Antworten auf diese und weitere Fragen im Nutrition Talk „Ernährung für's Immunsystem“. Dich erwartet 1 Stunde geballtes Wissen zur Funktion des Immunsystems. Wir decken auf, welche Immunhacks wirklich wirken und welche ein Konstrukt der Nahrungsmittelindustrie sind. Danach weißt du ganz konkret, was du akut und langfristig tun kannst um dein Immunsystem zu unterstützen!

Nachhaltige Ernährung: „Und was essen wir morgen? Wie geht nachhaltige Ernährung im Alltag?“

Die Herstellung jedes Nahrungsmittels braucht Ressourcen (Boden, Wasser Luft). Die gibt es nicht unbegrenzt. Stark prozessierte Lebensmittel, Convenience Food, verzehr-(z.B.Fischkonserven, Backwaren), küchen-(z.B. Tiefkühlgemüse, Fischfilet) , oder garfertige (Nudeln, Schnitzel, Tiefkühlpommes) brauchen in ihrer Verarbeitung mehr Energie und Ressourcen als weniger stark verarbeitete Lebensmittel.

Massenhaltung von Nutztieren zur Gewinnung von Fleisch- und Milchprodukten verursacht enorme Treibhausgas-Emissionen.

Soja- und Getreideanbau in Südamerika (und sonst wo auf der Welt)führt zur Rodung der Regenwälder und vergeudet kostbare Bodenressourcen.

Wie du im Alltag auf eine nachhaltige Ernährung achten kannst und dich dabei vielfältig und gesund ernährst lernst du in diesem Talk.

Sie haben Fragen zu den Themen, wünschen eine Beratung oder wollen einen mitreißenden Vortrag buchen? Schreiben Sie direkt an k.boening@bodyconcept.org und vereinbaren sie einen Telefontermin. Gerne sende ich ihnen vorab einzelne Vorträge „on demand“ damit sie sich ganz sicher sein können, die richtige Entscheidung für ihr Unternehmen zu treffen.

„Vegane Ernährung in Alltag und Sport“

Karl Ess, der stärkste Mann Deutschlands 2011, Patrik Baboumian, der Fußballer Daniel Adlung oder auch die Sportwissenschaftlerin und Extrem-Mountainbikerin Dr. Katharina Wirnitzer – Sie sind ambitionierte (Leistungs-) Sportler und ernähren sich vegan. Mit einer veganen oder vegetarischen Ernährung auch als Sportler rundum gut versorgt sein und einfach lecker essen. Das, was sich kompliziert anhört ist leichter als gedacht.

Lerne in diesem Talk die gesundheitlichen Auswirkungen einer Veganen Ernährung kennen. Außerdem die top Quellen für Proteine und Mineralstoffe sowie vegane Eisenlieferanten. Freu dich auf viele alltagstaugliche Rezeptideen und Umsetzungstipps. Erfahre außerdem, wie Nussallergiker vegan leben können. „Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, frühe und spätere Kindheit und Adoleszenz.“ Academy of Nutrition and Dietetics (A.N.D.), ehemals American Dietetic Association (ADA).

„Ist Obst jetzt ungesund? Fruktose im Diskurs“

Fruktose in größeren Mengen belastet die Leber, hebt langfristig die Cholesterin- und Blutfettwerte an und hindert die Gewichtsreduktion.

Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ 2, Fettleber, Gicht oder Hypercholesterinämie können mögliche Folgen sein.

Dieser Talk hilft dir, die Zusammenhänge in der Tiefe (auf molekularer Ebene) zu verstehen und wird mit Sicherheit den ein oder anderen AHA-Effekt liefern.

„Ich kann, weil ich will was ich muss - Verhaltenspsychologie in der Ernährungsumstellung“

Die Ernährungswissenschaft beschäftigt sich mit der „Ernährung“, also dem, was Du aus physiologischen, biologischen und rationalen Gründen als Nahrung aufnehmen solltest. Die Ernährungswissenschaft beschäftigt sich folglich mit dem Bedarf des Menschen an Energie, Nährstoffen, Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen. Das tut sie völlig emotionsfrei. Die Ernährungswissenschaft ist objektiv.

Die Ernährungspsychologie hingegen beschäftigt sich mit dem genussvollen Part der Nahrungsaufnahme, dem „Essen“. Sie beschäftigt sich mit allen Emotionen und Erfahrungen, die mit der Nahrungsaufnahme verbunden sind. Also mit den Bedürfnissen des Einzelnen. Ernährungspsychologie ist entsprechend subjektiv.

Die Diskrepanz zwischen der wünschenswerten Ernährung und dem tatsächlichen Essverhalten ist in unseren Zeiten des Nahrungsüberflusses, groß und führt gerne zu einer gewissen inneren Unzufriedenheit. Solche Dissonanzen sind wahre Unzufriedenheitselixiere. Nicht Hunger und Sättigungssignale des Körpers und das Wissen um eine gesunde Ernährung regulieren die Nahrungsaufnahme in Europa. Stattdessen wird immer öfter aus sekundären Motiven wie Belohnung, Neugier, Geselligkeit, Ablenkung, Tradition, Langeweile oder Ärger gegessen.

In diesem Talk wagen wir einen Ausflug in die Verhaltenspsychologie und lernen, wie wir uns selbst und andere Coachen, mit diesen sekundären Essmotiven umzugehen.

Sie haben Fragen zu den Themen, wünschen eine Beratung oder wollen einen mitreißenden Vortrag buchen? Schreiben Sie direkt an k.boening@bodyconcept.org und vereinbaren sie einen Telefontermin. Gerne sende ich ihnen vorab einzelne Vorträge „on demand“ damit sie sich ganz sicher sein können, die richtige Entscheidung für ihr Unternehmen zu treffen.

„Ernährung bei erhöhtem Cholesterinspiegel“

Jahrelang war das Hühnerei der Inbegriff von cholesterinreicher und damit ungesunder Ernährung. Aber ist dieses Vorurteil gerechtfertigt?

Rund 40 % der Erwachsenen in Deutschland leiden an einem erhöhten Cholesterinspiegel - bei der Entstehung spielt vor allem, neben der genetischen Veranlagung, der Lebensstil eine große Rolle. Schon durch eine gezielte Umstellung der, oft zu fett- und energiereichen Ernährungsgewohnheiten lässt sich viel erreichen.

Wie eine cholesterinsenkende Ernährung aussehen muss um erfolgreich zu sein lernst du in diesem Talk. Neue Untersuchungen bestätigen die positiven Effekte von löslichen Ballaststoffen wie Pektin, Guar, Psyllium, die vor allem in Obst, Gemüse, Hafer, Gerste und Hülsenfrüchten vorkommen, auf den Blutcholesterin-Spiegel. Diese und weitere natürliche Cholesterinsenker liegen uns besonders am Herzen.

„NEM – Was können Nahrungsergänzungsmittel?“

NEM – das ist die Abkürzung für Nahrungsergänzungsmittel. Fischölkapseln, Kurkumakapseln, Bitterstofftropfen, Magnesium, Zink oder Vitamin C. NEM sind angekommen in unserer täglichen Ernährung.

Nahrungsergänzungsmittel sind durch ihre dosierte Form als Tabletten, Pulver oder Ampullen Arzneimitteln sehr ähnlich. Im Gegensatz zu Medikamenten gibt es jedoch für diese Lebensmittel keine Standards z.B. für Pflanzenextrakte. Festgelegt ist nur, welche Vitamine und Mineralstoffe verwendet werden dürfen.

Weder Wirkung noch Sicherheit werden vorab von den Behörden geprüft. Für die Sicherheit sind die Hersteller bzw. Verkäufer verantwortlich. Werbeaussagen müssen stimmen – kontrolliert wird das aber erst im Nachhinein, von Konkurrenten, Verbraucherschutzorganisationen und der Lebensmittelüberwachung.

Im Dschungel von Nahrungsergänzungsmitteln und Superfoods den Durchblick zu behalten ist auch nach diesem Talk nicht easy – Aber mit Sicherheit leichter. Du bist besser vorbereitet, sensibilisiert und weißt mehr über die kleinen Helferchen.

„Meal Prep – gesunde Ernährung am Arbeitsplatz und unterwegs“

Meal Prep spart Zeit und Geld!

Das tägliche Kochen und Einkaufen fällt weg. Und wer gut vorplant, kauft keine unnötigen Lebensmittel, die im Vorratsschrank verstauben. Wer vorgekochtes Essen mit zur Arbeit nimmt, spart sich die Ausgaben für den Mittagstisch.

Meal Prep bedeutet nicht, dass du mehrere Tage das Gleiche essen musst. Vielmehr kannst du die einzelnen Komponenten immer neu kombinieren. Profis machen beispielsweise aus vorgekochten Linsen am ersten Tag eine Beilage, am zweiten Tag Suppe und am dritten leckere Bratlinge.

Erfahre alles über Ausstattung, Lebensmittelauswahl, Planung, Zubereitung und gehe mit einer Vielzahl leckerer Rezepte aus diesem Talk.

„Detox – Musthave oder Trend ohne wissenschaftlichen Beleg?“

„Detox“ bedeutet übersetzt „entgiften“. Darmreinigung, Liver-Detox, Fastenkuren. Die positive Wirkung einer „Detox“-Kur ist wissenschaftlich nicht hinreichend belegt. Überhaupt, wer definiert eigentlich „Detox“, wo es doch kein definierter Begriff ist.

Schaden tut die Umstellung auf mehr frische Lebensmittel dem Menschen jedoch nicht! Was ist dran am Detox-Trend und wie gelingt eine schonende und gesunde Umsetzung.