

Impuls- & Fachvorträge



Vorteile BGF

- ✓ Gesunde Mitarbeiter
- ✓ Gesünderes Betriebsklima
- ✓ Imagevorteil für das Unternehmen
- ✓ Weniger Fehlzeiten

Unsere Vorträge können den Auftakt zu Veranstaltungen bilden oder – je nach Thema – einzelne Aspekte gezielt vertiefen und beleuchten.

Dabei sensibilisieren, inspirieren und motivieren wir unsere Zuhörer und vermitteln medizinische, ernährungswissenschaftliche und ernährungspsychologische Inhalte verständlich, praxisnah und mit einer Prise Humor.

Das Format passen wir gerne nach Ihren Wünschen an.

Vorträge – Rahmenbedingungen

 Teilnehmerzahl
10 – 500 Personen

 Unterlagen
Handout auf Wunsch auch digital
verfügbar

 Ort
In Ihrem Unternehmen /
Online





ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

IM KONTEXT CHRONISCHER
ERKRANKUNGEN

Fachvortrag zum Thema Antientzündliche Ernährung

Kann Ernährung Entzündungen
im Körper bremsen?



live Vortrag
90 Minuten



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Chronisch entzündliche Erkrankungen wie Rheuma stellen viele Betroffene vor große Herausforderungen. Doch aktuelle Studien zeigen: Ernährung kann das Entzündungsgeschehen beeinflussen und eine medizinische Therapie sinnvoll unterstützen.

In diesem Fachvortrag erfahren Sie kompakt und praxisnah, welche Rolle Ernährung bei chronischen Erkrankungen spielt – und wie eine entzündungshemmende Ernährung im Alltag umgesetzt werden kann.

www.praxis-essgenuss.de

Warnsignal hoher Blutzucker

Vortrag zu unserem Buch: Warnsignal hoher Blutzucker



live Vortrag
90 Minuten



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Prädiabetes ist wie eine Ampel, die auf Gelb schaltet – ein klares Warnsignal.

Doch genau hier liegt die große Chance: Früh aktiv werden lohnt sich, denn bereits eine beginnende Insulinresistenz kann langfristig Herz, Gehirn, Augen und Nieren belasten.

Mit unserem Vortrag auf Basis unseres Buches „Warnsignal hoher Blutzucker“ geben wir verständliches Wissen, alltagstaugliche Strategien und konkrete Impulse an die Hand, um den Stoffwechsel zu stärken und Blutzuckerwerte positiv zu beeinflussen – praxisnah und motivierend!

www.praxis-essgenuss.de



Initiative Mundgesundheit: Gesund beginnt im Mund!



live Vortrag
90 Minuten



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Die unterschätzte Volkskrankheit
Parodontitis –
& wie Ernährung vorbeugen kann!

Erkrankungen im Mundraum können sich negativ auf die Gesamtgesundheit auswirken. Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes sind neben psychischen Leiden in den meisten Unternehmen die Hauptgründe für hohe Krankheitskosten. Es gibt bisher wenig Bewusstsein dafür, dass Parodontitis eine der Krankheiten ist, die mit fast allen anderen korreliert.

Die richtige Ernährung trägt entscheidend zur Mundgesundheit bei.
www.praxis-essgenuss.de



Power auf dem Teller

5 Power Tipps für die Wechseljahre!



live Vortrag
90 Minuten



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Jede Frau is(s)t anders!

Die Wechseljahre bringen hormonelle Veränderungen mit sich, die Stoffwechsel, Immunsystem und Entzündungsprozesse beeinflussen können.

In diesem Vortrag erfahren Frauen, wie sie mit der richtigen Ernährung aktiv gegensteuern und ihre Gesundheit gezielt unterstützen können. Praxisnah, motivierend und wissenschaftlich fundiert zeigt der Vortrag, wie ein ausgewogener „Power-Teller“ dabei hilft, Energie, Muskelkraft und Wohlbefinden langfristig zu stärken.

www.praxis-essgenuss.de



Meal Prep – Gesund genießen im Arbeitsalltag

Keine Zeit für gesunde
Ernährung im Arbeitsalltag?



live Vortrag
90 Minuten



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Zeitmangel, spontane Snacks und ungesunde Gewohnheiten machen eine ausgewogene Ernährung im Berufsalltag oft schwierig.

In diesem Vortrag erfahren Mitarbeitende, wie sie mit einfacher Planung und cleverem Vorkochen gesunde Mahlzeiten unkompliziert in ihren Alltag integrieren können. Praxisnahe Tipps, kreative Ideen und alltagstaugliche Strategien zeigen, wie Meal Prep zu mehr Energie, besserer Konzentration und genussvollem Essen im Arbeitsalltag beitragen kann.

www.praxis-essgenuss.de



Mit der richtigen Ernährung besser ans Ziel



live Vortrag
90 Minuten



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Der Vortrag bietet Antwort darauf, wie sich Ihre Mitarbeiter für ein sportliches Teamevent (z. B. den Firmenlauf) in Sachen Ernährung vorbereiten.

Er beinhaltet Themen wie: z. B. :

- Ernährung während der Trainingsphase
Gewichtsmanagement (Fit für den Lauf werden)
- Carbo-Loading
- Sport & Getränke

Wer sich gut ernährt, kann sein Training besser in Leistung umsetzen, erreicht schneller und einfacher sein Wunschgewicht und ist vor Verletzungen sowie immunbedingten Ausfällen geschützt.

Zusatzmodul Einzelcoaching mit BIA-Messung

Mit diesem individuellen Ergänzungsmodul runden Sie das Angebot zum Firmenlauf für Ihre Mitarbeiter ab.

www.praxis-essgenuss.de



Ernährung als Trainingsbaustein

Leistung im Sport beginnt auf dem Teller.



live Vortrag
90 Minuten



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Leistung im Sport beginnt nicht nur im Training, sondern auch auf dem Teller. In diesem Vortrag erfahren Trainer, Sportler oder auch Eltern, welche Rolle Ernährung für Energie, Konzentration, Regeneration und Muskelaufbau bei Sportlern spielt.

Praxisnah und verständlich zeigt der Vortrag, wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette und eine gute Hydratation gezielt eingesetzt werden können, um Training und Wettkampf optimal zu unterstützen.

www.praxis-essgenuss.de



Emotionales Stressessen verstehen

Warum greifen wir unter Stress zu Süßem – und wie können wir unser Gehirn stattdessen gezielt unterstützen?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie emotionales Stressessen entsteht, welche Rolle Stress, Gewohnheiten und unser Belohnungssystem dabei spielen und warum wir in belastenden Situationen häufig Heißhunger auf energiereiche Lebensmittel entwickeln.

Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf das Thema Brainfood: Welche Nährstoffe unterstützen Konzentration, Leistungsfähigkeit und mentale Belastbarkeit? Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gehirn und Emotionen sowie praxisnahe Impulse für einen bewussteren Umgang mit Essen im Alltag



live Vortrag
90 Minuten



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

www.praxis-essgenuss.de

Sei mal zu früh: Krebsprävention mit Messer & Gabel



Gesundheit beginnt auf dem Teller

Was können wir selbst tun, um unser Krebsrisiko positiv zu beeinflussen? In diesem spannenden Vortrag, entwickelt in Kooperation mit der Krebsgesellschaft NRW, erfahren Ihre Mitarbeitenden, welche Rolle Ernährung und Lebensstil in der Krebsprävention spielen und welche Maßnahmen wissenschaftlich belegt sind.

Praxisnah, verständlich und frei von Ernährungsmythen zeigen wir, wie bereits kleine Veränderungen im Alltag einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten können. Ein Vortrag, der motiviert, aufklärt und zeigt: Prävention beginnt nicht morgen – sondern heute.



live Vortrag
60– 90
Minuten



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

www.praxis-essgenuss.de