

Titel: Gesundheit mit Genuss (1-tägiges Seminar)

Zielgruppe: Ernährungsfachkräfte

Leitidee

Wer gesund sein will, muss verzichten, muss sich mäßigen, muss *seinen inneren Schweinehund* überwinden, braucht Disziplin und Selbstkontrolle – so die landläufige Überzeugung. Gesundheit hat in dieser Perspektive einen hohen Preis, den der Einschränkung des Genusses beim Essen. Dann darf in Stresssituationen oder zum Seelentrost nicht mehr auf die Schokolade zurückgegriffen werden, vielmehr können dann nur noch Karotten verzehrt werden. Eine Verzichtspolitik ist aber auf Dauer nicht praktikabel. Das limbische System im Gehirn des Menschen setzt jedoch bedingungslos auf Belohnung, und das Essen ist der in der Regel am einfachsten verfügbare Verstärker. Eine Ernährungsweise, die als Ausnahmezustand erlebt wird, ist daher nicht lange aufrecht zu erhalten und kann sogar zu Essstörungen führen. Eine lustvolle Esskompetenz und ein Mehr an Genuss führen zu einem höheren Selbstwertgefühl – all dies führt gleichsam unausweichlich zu einem Mehr an Gesundheit. Genuss als festen Bestandteil einer gesunden Ernährung zu integrieren, ist daher unabdingbar. Wie lässt sich der Genuss für eine bessere Gesundheit und eine bessere Ernährung einsetzen? In diesem Seminar soll der Genuss praktisch, zum Beispiel über Verkostungen, Achtsamkeitsübungen und Genussstrainings, erfahren werden.

Themen

- Warum Qualität statt Quantität beim Essen?
- Entwicklung einer lustvollen Esskompetenz (Food Literacy),
- Selbstzubereitetes Essen als soziales Ereignis
- Entwicklung von Achtsamkeit für das Essen
- Übungen zum achtsamen Essen, Genussstraining
- Zubereitung ausgewählter Gerichte und Verkostung

Methoden

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart und Power Point Präsentation
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die Teilnehmer/innen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

Informationen

Seminartermin: 20.11.2017

Zeitraum: 9.00 – 16.00 Uhr

Unterrichtseinheiten: 8

Die Veranstaltung wird von den Berufsverbänden VFED, VDD und VDOe mit 8 Fortbildungspunkten und für die QUETHEB-Registrierung mit 2 Punkten Modul M/P anerkannt.

Veranstalter:

Prof. Dr. Christoph Klotter, Diderot, Berlin, Professor für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung der FH Fulda

M.Sc. Eva-Maria Endres, Diderot, Berlin, Ernährungswissenschaftlerin, Geschäftsführerin Diderot Berlin

Dr. Edda Breitenbach, Praxis Vado, Berlin, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, Dr. rer. hort.

Teilnahme:

Anmeldung an info@diderot-berlin.de

95,00 € Teilnahmegebühr

Veranstaltungsort

Diderot – Kultur und Essen, Raabestraße 1, 10405 Berlin – Prenzlauer Berg

Diderot ist ein neu gegründetes Veranstaltungszentrum rund um das Thema Essen in Berlin. Die Verknüpfung von Wissenschaft und Praxis, von Handwerk und Philosophie steht hier im Vordergrund.

www.diderot-berlin.de

Anmeldung

Zum Seminar: „Gesundheit mit Genuss“

am 20.11.2017 von 09.00 – 16.00 Uhr

Im Diderot – Kultur und Essen, Raabestraße 1, 10405 Berlin

melde ich mich hiermit verbindlich an:

Bitte ankreuzen:

..... für den 20.11.2017

Bitte ausgefüllt zurücksenden an:

info@diderot-berlin.de

Name, Vorname.....

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

(unter der Sie möglichst auch tagsüber erreichbar sind)

Mailadresse

Für eine Seminarteilnahme ist die Überweisung der Gebühr von 95 € erforderlich.

Ort, Datum (Unterschrift)

Titel: Neubewertung der Adipositas (1-tägiges Seminar)

Zielgruppe: Ernährungsfachkräfte

Leitidee

Adipositas gilt als einer der wichtigsten Risikofaktoren für zahlreiche Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen. Es wird davon ausgegangen, dass die Anzahl der adipösen Menschen permanent steigt. Ihr wird zugeschrieben, dass sie erhebliche Kosten im Gesundheitswesen verursacht. Gleichzeitig bestätigen neuere Metaanalysen in der Adipositasforschung viele dieser Aussagen nicht.

All diese gängigen Argumente sollen in dieser Veranstaltung differenzierter kritisch diskutiert werden, um zu erkennen, inwieweit Adipositas neu bewertet werden muss.

Themen

- Kann Adipositas als protektiver Faktor für bestimmte Erkrankungen wirken?
- Meta-Analysen zu Adipositas und Mortalität
- Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Adipösen und Nicht-Adipösen
- Inwieweit kann die massive soziale Diskriminierung Adipöser pathogen wirken?
- Analyse kultureller Faktoren, die zu einer Diskriminierung der Adipösen führt
- Bewertung des BMI und anderer Maßzahlen zur Diagnostik von Adipositas
- Inwiefern hat eine Neubewertung der Adipositas Auswirkungen auf die Behandlung der Adipositas und auf die Beratung der Adipösen?

Methoden

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart und Power Point Präsentation
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die Teilnehmer/innen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

Informationen

Seminartermin: 18.09.2017

Zeitraum: 9.00 – 16.00 Uhr

Unterrichtseinheiten: 8

Die Veranstaltung wird von den Berufsverbänden VFED, VDD und VDOe mit 8 Fortbildungspunkten und für die QUETHEB-Registrierung mit einem Punkt Modul F und einem Punkt Modul P anerkannt.

Veranstalter:

Prof. Dr. Christoph Klotter, Diderot, Berlin, Professor für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung der FH Fulda

M.Sc. Eva-Maria Endres, Diderot, Berlin, Ernährungswissenschaftlerin, Geschäftsführerin Diderot Berlin

Dr. Edda Breitenbach, Praxis Vado, Berlin, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, Dr. rer. hort.

Teilnahme:

Anmeldung an info@diderot-berlin.de

95,00 € Teilnahmegebühr

Veranstaltungsort

Diderot – Kultur und Essen, Raabestraße 1, 10405 Berlin – Prenzlauer Berg

Diderot ist ein neu gegründetes Veranstaltungszentrum rund um das Thema Essen in Berlin. Die Verknüpfung von Wissenschaft und Praxis, von Handwerk und Philosophie steht hier im Vordergrund.

www.diderot-berlin.de

Anmeldung

Zum Seminar: „Neubewertung der Adipositas“

am 18.09.2017 von 09.00 – 16.00 Uhr

Im Diderot – Kultur und Essen, Raabestraße 1, 10405 Berlin

melde ich mich hiermit verbindlich an:

Bitte ankreuzen:

..... für den 18.09.2017

Bitte ausgefüllt zurücksenden an:

info@diderot-berlin.de

Name, Vorname.....

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

(unter der Sie möglichst auch tagsüber erreichbar sind)

Mailadresse

Für eine Seminarteilnahme ist die Überweisung der Gebühr von 95 € erforderlich.

Ort, Datum (Unterschrift)

Titel: Aufgaben einer zukünftigen Ernährungsberatung (1-tägiges Seminar)

Zielgruppe: Ernährungsfachkräfte

Leitidee

Unser Alltagsverstand legt uns nahe, dass Menschen mit Ernährungsproblemen darüber informiert werden müssen, was sie falsch machen, dass diese Menschen einsichtig sind und sie ihr Essverhalten dementsprechend ändern.

Die Realität liefert jedoch ein anderes Bild.

Essen ist zu 80% von Emotionen und vom Unbewussten bestimmt. Und das limbische System fordert bedingungslos Belohnung ein. Es bestimmt unser Denken. Und Essen ist *die* Belohnung schlechthin. Außerdem determinieren unsere Kultur, unsere genetische Programmierung und unsere soziale Lebenslage, was wir essen. Vernunft hat gegen diese Programmierungen geringe Chancen.

In diesem Seminar sollen die prägenden Faktoren auf unser Essverhaltens beleuchtet und nachvollziehbar gemacht werden. Daraus wird abgeleitet, was außerhalb von Ernährungsaufklärung zukünftige Aufgaben von Ernährungsberatung sein können und welche Voraussetzungen nötig sind, um einen Klienten effektiv bei einer Ernährungsumstellung zu unterstützen.

Themen

- Was prägt unser Essverhalten (genetisch, emotional, sozial, kulturell)?
- Das Präventionsparadox
- Beratungsmodelle nach Rogers, Watzlawick und Bion und Winnicott
- Welche Aufgaben hat Ernährungsberatung?
- Praktische Umsetzung im Beratungsalltag (Übungen, Fallbeispiele)

Methoden

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart und Power Point Präsentation
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die Teilnehmer/innen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

Informationen

Seminartermin: 27.10.2017

Zeitraum: 9.00 – 16.00 Uhr

Unterrichtseinheiten: 8

Die Veranstaltung wird von den Berufsverbänden VFED, VDD und VDOe mit 8 Fortbildungspunkten und für die QUETHEB-Registrierung mit 2 Punkten Modul M/P anerkannt.

Veranstalter:

Prof. Dr. Christoph Klotter, Diderot, Berlin, Professor für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung der FH Fulda

M.Sc. Eva-Maria Endres, Diderot, Berlin, Ernährungswissenschaftlerin, Geschäftsführerin Diderot Berlin

Dr. Edda Breitenbach, Praxis Vado, Berlin, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, Dr. rer. hort.

Teilnahme:

Anmeldung an info@diderot-berlin.de

95,00 € Teilnahmegebühr

Veranstaltungsort

Diderot – Kultur und Essen, Raabestraße 1, 10405 Berlin – Prenzlauer Berg

Diderot ist ein neu gegründetes Veranstaltungszentrum rund um das Thema Essen in Berlin. Die Verknüpfung von Wissenschaft und Praxis, von Handwerk und Philosophie steht hier im Vordergrund.

www.diderot-berlin.de

Anmeldung

Zum Seminar: „Aufgaben einer zukünftigen Ernährungsberatung“

am 27.10.2017 von 09.00 – 16.00 Uhr

Im Diderot – Kultur und Essen, Raabestraße 1, 10405 Berlin

melde ich mich hiermit verbindlich an:

Bitte ankreuzen:

..... für den 27.10.2017

Bitte ausgefüllt zurücksenden an:

info@diderot-berlin.de

Name, Vorname.....

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

(unter der Sie möglichst auch tagsüber erreichbar sind)

Mailadresse

Für eine Seminarteilnahme ist die Überweisung der Gebühr von 95 € erforderlich.

Ort, Datum (Unterschrift)