



# Montag, 15.04.2024

**11:45 – 12:15 Uhr**

## **Basiswissen Ernährung: Man ist, was man isst!**

Wissen Sie, was Sie jeden Tag essen und was das mit Ihnen macht? Wir vermitteln das Basiswissen gesunder Ernährung: von Grundnährstoffen, effektiven Helfergruppen, bis hin zu leckeren und gesunden Rezepten. Wir klären auf und zeigen welche Bedeutung gesunde Ernährung in Ihrem täglichen Hochschul-Alltag einnehmen sollte.

[Hier teilnehmen](#)

**13:50 – 14:20 Uhr**

## **Ernährungsmythen**

Stimmt es, dass fettreiche Lebensmittel schlecht sind? Muss man auf Kohlenhydrate verzichten, wenn man abnehmen möchte? Haben Veganerinnen und Veganer bzw. Vegetarierinnen und Vegetarier einen Eiweißmangel? Erfahren Sie, welche Ernährungsmythen sich hartnäckig über Generationen halten und was die moderne Wissenschaft inzwischen längst widerlegt hat.

[Hier teilnehmen](#)

Gesundheitspartner:





# Dienstag, 16.04.2024

**11:45 – 12:15 Uhr**

## Trink dich fit!

Heute schon genug getrunken? Im Seminar klären wir über die Wichtigkeit von Wasser für den menschlichen Körper auf. Doch wie viel Wasser ist am Tag überhaupt genug? Wir geben Ihnen kreative und leckere Getränk-Ideen, sowie Tipps, wie der tägliche Flüssigkeitsbedarf schnell und einfach erreicht werden kann, mit auf den Weg!

[Hier teilnehmen](#)

**13:50 – 14:20 Uhr**

## Immunpower

Sie sind öfter etwas angeschlagen oder fühlen sich nicht zu 100% leistungsfähig? Das könnte daran liegen, dass Ihr Immunsystem nicht ausreichend gestärkt ist. Wir zeigen Ihnen, wie Ernährung Ihre Gesundheit beeinflusst und was Ihr Immunsystem braucht, sodass Sie gesund und fit durch jede Jahreszeit kommen.

[Hier teilnehmen](#)

Gesundheitspartner:





# Mittwoch, 17.04.2024

**11:45 – 12:15 Uhr**

## Zündstoff Zucker

Wussten Sie, dass in 80 % aller industriell hergestellten Lebensmitteln Zucker steckt? Wir nehmen Zucker unter die Lupe! Erhalten Sie im Seminar Wissen über Kohlenhydrate, lernen Sie, was Zucker wirklich mit uns macht und welche Krankheiten er begünstigt. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie im Alltag Zuckerfallen clever umgehen können, um langfristig Ihren Konsum zu reduzieren.

[Hier teilnehmen](#)

**13:50 – 14:20 Uhr**

## Gewichtsreduktion

Rund zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland leiden unter Übergewicht. Dadurch steigt das Risiko für Diabetes-Typ-2, Herzerkrankungen und sogar Krebs. Wir bieten Ihnen einen Überblick über Diättrends und geben wissenschaftlich fundierte Tipps für eine langfristig gesunde Ernährungsumstellung – ohne strenge Regeln, dafür mit Genuss!

[Hier teilnehmen](#)

Gesundheitspartner:





## Donnerstag, 18.04.2024

11:45 – 12:15 Uhr

### Brainfood – snack dich smart!

Unkonzentriert und nicht zu 100% leistungsfähig? Wir zeigen Ihnen, welche Stellschrauben Sie in Ihrer Ernährung drehen können, um Ihren Körper optimal zu versorgen und Ihre Leistungsfähigkeit zielgerichtet zu steigern. Unsere gesunden Snacks sorgen nicht nur für Konzentration und langanhaltende Energie, sondern schmecken auch noch richtig lecker.

[Hier teilnehmen](#)

13:50 – 14:20 Uhr

### Meal Prep

Essen nimmt durch den ständigen Zeitmangel oftmals nur eine Begleitrolle im Alltag ein, sodass vermehrt zu To-go-Gerichten gegriffen wird. Eine Möglichkeit, dem entgegenzuwirken ist Meal Prep: „Meal Prep“ ist das smarte Vorbereiten von Mahlzeiten und Snacks für Ihren stressfreien Tag. Wir geben Ihnen Tipps & Tricks für eine gute Vorbereitung und richtiges Einkaufen.

[Hier teilnehmen](#)

Gesundheitspartner:





# Freitag, 19.04.2024

**11:45 – 12:15 Uhr**

## Sport und Ernährung

Wer regelmäßig Sport treibt, möchte fit und leistungsfähig sein. Um das auf Dauer gewährleisten zu können, sollte auch die Ernährung an die körperlichen Aktivitäten angepasst werden. Aber wann sollte ich vor und nach dem Training essen? Gibt es Lebensmittel, die die Regeneration nach dem Training unterstützen? Diese und weitere Fragen werden wir in diesem Seminar beantworten.

[Hier teilnehmen](#)

**13:50 – 14:20 Uhr**

## Nachhaltige Ernährung

Wussten Sie, dass der ökologische Fußabdruck zu etwa 35 Prozent aus der Ernährung resultiert? Erhalten Sie in unserem Online-Seminar praktische Einkaufstipps und leckere Rezeptideen für Ihre nachhaltige Küche. Darüber hinaus lernen Sie alles über die umweltbewusste Art und Weise von Meal Prep. Überzeugen Sie sich selbst von den unbegrenzten Vorzügen der nachhaltigen Küche!

[Hier teilnehmen](#)

Gesundheitspartner:

