

Anmeldung

bis spätestens 15. März 2024

Seminargebühr: 290,00 € zzgl. MwSt. (345,10 €)

Begleitperson/en: 80 % des regulären Preises

(232,00 € zzgl. MwSt.) Mit Ihrer Anmeldung lassen wir Ihnen eine Rechnung über die Seminargebühr zukommen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Praxis-Workshop zum Thema „**Ernährung**“ vom 2. bis 4. Mai 2024

mit insges. _____ Person/en an.

Titel/Vorname/Name

Straße/Nr. und PLZ/Ort

Mobil-Nr.

E-Mail Adresse

Name/n der Begleitperson/en

Unterschrift

Buchung Hotelzimmer im Alpenhof Murnau*****

Im Alpenhof Murnau können Einzelzimmer zum Preis von 159,00 € pro Zimmer/Nacht sowie Doppelzimmer zum Preis ab 219,00 € pro Zimmer/Nacht jeweils inkl. Frühstück abgerufen werden.

Die Übernachtungskosten sind bei Abreise im Hotel zu begleichen.

Eine Zimmerbuchung über ein begrenztes Abrufkontingent im Alpenhof Murnau ist bis 6. März 2024 möglich.

Über folgenden Link können Sie auf die Zimmer zugreifen: <https://onepagebooking.com/alpenhof/allotments/13318?lang=de>. Oder Sie gehen direkt über www.alpenhof-murnau.com und klicken auf „Buchen“. Oben links finden Sie ein Menü (weißer Kreis mit zwei Strichen), in dem Sie auf „Abrufkontingent“ klicken müssen. Das Stichwort für den Login lautet: AHM.02052024

Gemeinsames Abendessen: Freitag, 3. Mai 2024

Ich melde mich mit insgesamt _____ Person/en verbindlich zum gemeinsamen Abendessen an. Teilen Sie uns bitte mit, ob Sie Essensunverträglichkeiten haben, Vegetarier oder Veganer sind. _____



Karlstraße 46
80333 München

Organisation

Lab4more



Lab4more GmbH

Augustenstraße 10
80333 München
Tel +49 (0)89 543 217 0
Fax +49 (0)89 543 217 55
info@lab4more.de
www.lab4more.de

Veranstaltungsort

Alpenhof Murnau
Ramsachstraße 8
82418 Murnau
am Staffelsee
Tel.-Nr. +49 8841 491-0
info@alpenhof-murnau.com
www.alpenhof-murnau.com

Datenschutzerklärung
www.lab4more.de/datenschutz

Sponsoren



Die Sponsoren unterstützen unseren Workshop wie folgt:
Neurolab (1.500 €), Immundiagnostik (500 €), MeDiTA (1.500 €), Eurincasso (1.000 €), MeGeMIT (500 €), dgpar (1.500 €).

PRAXIS- WORKSHOP

ERNÄHRUNG

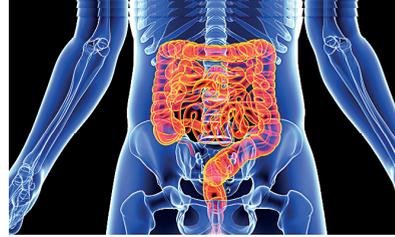
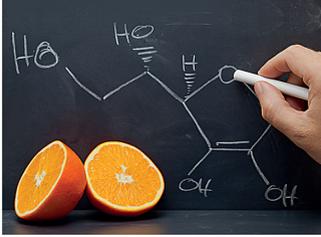
Weichenstellung für gesteigerte
Vitalität und Lebensqualität

Ernährungsbedingte Probleme
erkennen und therapieren

2. - 4. Mai 2024

Alpenhof Murnau
Murnau am Staffelsee





Ernährung: Weichenstellung für gesteigerte Vitalität und Lebensqualität

Die Ernährung beeinflusst jeden Abschnitt unseres Lebenszyklus. In der Kindheit, als Erwachsener bis ins Alter spielt sie eine zentrale Rolle für die Gesundheit. Ernährung besitzt eine Schlüsselfunktion, um chronische Erkrankungen unterstützend zu behandeln. Zugleich ist sie ein wesentlicher Aspekt für die Prävention.

Für die meisten Erkrankungen in den Industrienationen sind ernährungsbedingte Einflüsse belegt. Eine Ernährung, die den Energiebedarf des Körpers deckt, alle notwendigen Nährstoffe liefert und Entzündungen reduziert, kann das Risiko für chronische Krankheiten senken. Im Gegensatz dazu fördert falsche Ernährung unter anderem Entzündungsvorgänge, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Speziell im Alter benötigt der Körper mehr Vitamin D, B-Vitamine oder Kalzium. Gleichzeitig kann eine ausreichende Proteinzufuhr helfen, den Muskelabbau im Alter zu verlangsamen. Die richtige Ernährung unterstützt kognitive Funktionen und verringert das Risiko von altersbedingten Erkrankungen.

Laboranalytik trägt dazu bei, aus inadäquater Ernährung entstandene Stoffwechsel- oder systemische Erkrankungen sowie Nährstoffdefizite, Unverträglichkeiten, Darmstörungen etc. zu ermitteln. Schließlich kann die Labordiagnostik die Compliance des Patienten optimal unterstützen.

An drei Workshop-Tagen stellen wir Ihnen aus unterschiedlichen Blickwinkeln Themenkomplexe zur Ernährung vor. Orthomolekulare Aspekte spielen ebenso eine Rolle wie aktuelle Diättrends. Wir gehen der Frage nach, wie Ernährung das Immunsystem und Darmmikrobiom beeinflusst und damit zugleich chronische wie stressbedingte Erkrankungen begünstigt.

Workshop Programm

Donnerstag, 2. Mai 2024 Ankommen und Einsteigen

- 15.00-15.30 Get-together und Begrüßung der Gäste
- 15.45-16.00 Erläuterung zum Ablauf des Workshops durch Lab4more
- 16.00-17.00 Ernährung bei chronischen Erkrankungen
Dr. med. Dr. med. dent. Alexandra Bodmann-Peschke, Schongau
- 17.00-17.15 Anschließende Diskussion
- 17.15-18.00 Nahrungsmittelallergien und -Intoleranzen, die nicht auf den ersten Blick erkennbar sind
Dipl.-Biol. Ingrid Frank, München
- 18.00-18.15 Anschließende Diskussion

Freitag, 3. Mai 2024 Stoffwechsel - Stress - Darm

- 09.00-09.45 Ernährung und Stoffwechsel – Nicht-alkoholische Fettleber (NAFL) gefährdet die Herzgesundheit
Dr. med. Stefan Wallner, München
- 09.45-10.00 Anschließende Diskussion
- 10.00-11.00 Ernährung und Stress: Der Link zu neurodegenerativen Erkrankungen
Priv.-Doz. Dr. med. habil. Wilfried P. Bieger, München
- 11.00-12.00 Diskussion mit anschließender Kaffeepause
- 12.00-12.45 Aktuelle Ernährungstrends – Eine kritische Betrachtung
Hannah Treber M.Sc., Ernährungswissenschaftlerin, München
- 12.45-13.00 Anschließende Diskussion
- 13.00-15.30 Gemeinsames Mittagessen und Pause
- 15.30-16.15 Wie beeinflusst Ernährung das Mikrobiom? Von der Geburt bis ins Alter – Präventive Mikrobiom- und Darmdiagnostik
Dr. rer. nat. Annemarie Neuner-Kritikos, München

- 16.15-16.30 Anschließende Diskussion
- 16.30-17.15 Die Pathophysiologie des Reizdarms – Symptomatik, Diagnostik & Therapie
Dr. rer. nat. Hendrik Seidl, Bensheim
- 17.15-17.30 Anschließende Diskussion
- ab 18.30 Gemeinsames Dinner

Samstag, 4. Mai 2024 Immunsystem - Epigenetik - Vitalstoffmangel

- 09.00-09.45 Ernährung aus dem Blickwinkel des Immunsystems
Dipl.-Biol. Wolfgang Mayer, München
- 09.45-10.00 Anschließende Diskussion
- 10.00-11.00 Eisenmangel – Ein verbreitetes Problem mit weitreichenden Folgen
Dr. med. Johannes Wessolly, Ludwigsburg
- 11.00-11.30 Diskussion mit anschließender Kaffeepause
- 11.30-12.15 Aus der Praxis für die Praxis - Diagnostik und Therapie bei MCAS: Ist das Mastzellaktivierungssyndrom eine chronisch-entzündliche (Darm-) Erkrankung?
Dr. med. Klaus Erpenbach, Erfstadt
- 12.15-12.30 Anschließende Diskussion
- 12.30-14.00 Gemeinsames Mittagessen
- 14.00-14.30 Die Balance der Methylierung: Messung, Ernährung und therapeutische Intervention
Dipl. Biol. Ingrid Frank, München
- 14.30-14.45 Anschließende Diskussion
- 14.45-15.45 Vitamin und Mineralstoffmängel in Deutschland, Ursachen und Referenzwerte, die dies verschleiern
Dr. med. Dipl.-Biol. Bernd-Michael Löffler, Berlin
- 15.45-16.00 Anschließende Diskussion
- 16.00 Uhr Ende der Veranstaltung