

**Dr. Gola-
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH**

Berliner Straße 13
13187 Berlin

Tel.: (0 30) 47 53 63 66
Fax: (0 30) 49 91 36 26
Email: info@drgola.de
Web: www.drgola.de

AUS DER
PRAXIS
FÜR DIE
PRAXIS

**Fortbildungen
2. Halbjahr 2013**

Unsere Fortbildungen für Sie im 2. Halbjahr 2013

Freitag, 23.08. 2013

Frage an Prof. Biesalski: Gibt es Hidden Hunger in Deutschland?

Freitag, 13.09.2013

Gut vorbereitet ins Interview! Umgang mit Medien

Coaching mit Frau Wörthmüller, Fernsehredakteurin

Freitag, 18.10. 2013

Sinn und Unsinn von Fasten aus Sicht des Energiestoffwechsels

mit Dr. Boschmann von Franz-Volhard-Zentrum der Charite

Freitag, 08.11.2013

Besser Essen bei Demenz

Wir laden Sie herzlich ein!



Hidden Hunger - nur in armen Ländern oder auch bei uns?

Hidden Hunger bedeutet verborgener Hunger. Es werden genug Kalorien aufgenommen, aber die Mikronährstoffversorgung ist nicht gedeckt. „Nicht nur Entwicklungsländer sind davon betroffen, sondern mit zunehmender Armut auch häufiger hochentwickelte Nationen: Hier sind Lebensmittel zwar im Überfluss vorhanden, aber immer mehr Menschen können sich eine dauerhaft ausgewogene Ernährung nicht mehr leisten“ warnt Prof. Biesalski von der Universität Hohenheim. „Wer an Hidden Hunger leide, werde zwar jeden Tag satt. Aber die mangelhafte Ernährung enthalte dem Körper wichtige Nährstoffe vor.“ Was heißt dies konkret für uns in Deutschland?

Wir freuen uns als Gastreferent Prof. Dr. Hans Konrad Biesalski von der Universität Hohenheim bei uns begrüßen zu können. Freuen Sie sich auf einen interessanten Abend mit viel Zeit für Ihre Fragen und eine angeregte Diskussion.

Wen möchten wir ansprechen?

Alle die im Ernährungsbereich tätig sind: Diätassistenten, Ökotrophologen, Ärzte und Fachkräfte im Gesundheitsbereich, Journalisten...

Inhalte:

- Hidden Hunger weltweit - Ursachen und Folgen
- Bedeutung Hidden Hunger in Deutschland
- Risikogruppen in Deutschland
- Hidden Hunger bei Kindern?
- Was können wir praktisch tun?
- Bewusstsein erweitern nicht nur im Ernährungsbereich

Abendseminar Freitag, 23.08.2013

15.00-19.00 Uhr 5 x 45 min 85,00 €
inklusive Getränke und Handout zum Seminar sowie **19% MwSt.**



Gut vorbereitet ins Interview? Umgang mit Medien

Ein Zeitungs- oder Fernsehredakteur ruft an und Sie sind hin und her gerissen, ob Sie die Gelegenheit nutzen sollten, sich im Interview darzustellen. Nach dem Beitrag haben Sie aber das Gefühl: „es hätte besser laufen können“. Das muss nicht sein!

Wir freuen uns auf Frau Wörthmüller, Fernsehredakteurin, die uns in diesem Seminar Tipps und Tricks geben wird, wie Sie sich optimaler auf ein Interview oder eine Presseanfrage vorbereiten können. Und natürlich wird Frau Dr. Gola, als Profi im Umgang mit Medien, auch dabei sein. Am besten Sie bringen Ihre eigenen Presseerfahrungen mit, egal ob positiv oder negativ, wir können alle daraus etwas lernen.

Wen möchten wir ansprechen?

Alle die im Ernährungsbereich mit der Presse in Kontakt kommen: Diätassistenten, Ökotrophologen, Ärzte und Fachkräfte im Gesundheitsbereich.....

Inhalte:

- Optimal vorbereitet, was gehört dazu?
- Was möchten Sie, was möchte die Presse erreichen?
- Auftreten und Ausdruck
- Was tun bei spontanen inhaltlichen Veränderungen?
- Wie üben Sie eine optimale Ausstrahlung?

Abendseminar Freitag, 13.09.2013

15.00-19.00 Uhr 5 x 45 min 85,00 €
inklusive Getränke und Handout zum Seminar sowie **19% MwSt.**



Sinn und Unsinn von Fasten aus Sicht des Energiestoffwechsels

Fasten ist heutzutage immer noch beliebt und kann ein guter Schritt in Richtung eines verbesserten Lebensstil sein. Entscheidend ist aber, dass richtig gefastet wird. Neuste Studien zeigen, dass bei Adipösen Fasten in Kombination mit körperlicher Bewegung durchaus eine Steigerung der Ausdauer- und Muskelkraftleistung bewirken kann. Und der Grundumsatz sinkt nicht soweit, wie es vermutet wird. Details zu Änderungen im Energiestoffwechsel wird Ihnen unser Gastreferent Dr. Michael Boschmann vom Franz-Volhard-Zentrum der Charite in Berlin-Buch reichlich berichten. Herr Dr. Boschmann wird uns den neusten Stand zu allen Fragen bezüglich Grundumsatzforschung, Abnehmen und Fasten zeigen. Wir freuen uns auf Ihn und natürlich auf Sie und Ihre Erfahrungen rund ums Fasten.

Wen möchten wir ansprechen?

Alle die im Ernährungsbereich tätig sind: Diätassistenten, Ökotrophologen, Ärzte und Fachkräfte im Gesundheitsbereich, Journalisten, interessierte Laien...

Inhalte:

- Fasten Bedeutung und Arten
- Was verändert sich beim Fasten hinsichtlich des Grundumsatzes?
- Protein- und Energiestoffwechsel beim Fasten bei Normalgewichtigen und Adipösen
- Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit
- Neuste Datenlage bezüglich eines langfristigen Erfolges beim Fasten

Abendseminar Freitag, 18.10. 2013

15.00-19.00 Uhr 5 x 45 min 85,00 €
inklusive Getränke und Handout zum Seminar sowie **19% MwSt.**



Besser Essen bei Demenz

Selbstständiges Essen und Trinken fällt bei fortschreitender Demenz in der Regel schwer. Deshalb sind Betroffene auf die Hilfe Anderer angewiesen.

Wie kann der/die Erkrankte noch möglichst selbstständig seine Nahrung aufnehmen? Und wie können Sie als Angehörige oder Pflegende Patienten bei der regelmäßigen Nahrungsaufnahme unterstützen? Dies und viele kleine Tricks, die den Essensalltag erleichtern, möchten wir mit Ihnen gemeinsam trainieren. Denn es heißt nicht umsonst: „Essen hält Leib und Seele zusammen“.

Wen möchten wir ansprechen?

Alle diejenigen, die Betroffenen in Sachen Ernährung bei Demenz unterstützend zur Seite stehen:
Diätassistenten, Ärzte, medizinisches Pflegepersonal, pflegende Angehörige und interessierte Laien.

Inhalte:

- Wie können sich Essgewohnheiten bei Demenz im Alter verändern?
- Mangelernährung und Demenz – wie erkennt man einfach und schnell Ernährungsdefizite?
- Selbstständigkeit fördern auch beim Essen
- Wenn der „normale Reiz“ nicht funktioniert - sensorische Stimuli für's Essen
- Muss der Genuss schwinden?
- Essen ohne Besteck und Hilfsmittel?
- Essenrituale fördern
- Klein ab Oho: wie Sie die Nährstoffdichte von kleinen Snacks erhöhen.

Abendseminar Freitag, 8.11. 2013

14.00-17.00 Uhr 4 x 45 min 85,00 €
inklusive Getränke und Handout zum Seminar sowie **19% MwSt.**



Zertifikat Ernährungsmedizin für MFA nach dem Curriculum "Ernährungsmedizin" der Bundesärztekammer

„Die curriculäre Fortbildung Ernährungsmedizin zielt auf Vertiefung und Erweiterung von Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten von Medizinischen Fachangestellten und vermittelt einen Überblick über die komplexen Inhalte, Grenzen und Möglichkeiten der Ernährungsmedizin über die in der Ausbildung vorgesehenen Ziele und Inhalte hinaus. Die Kursabsolventen sollen den Arzt/die Ärztin als Mitglied des ernährungstherapeutischen Teams in der Prävention und Therapie ernährungsbedingter Krankheiten, bei der Motivation und Schulung der Patienten und Angehörigen, bei der Durchführung von Maßnahmen und der Koordination und Organisation qualifiziert unterstützen und delegierbare Leistungen durchführen.“

Fortbildungscurriculum „Ernährungsmedizin für MFAs nach der BÄK,
<http://www.bundesaerztekammer.de/downloads/CurrErnaehrung.pdf>.

Wen möchten wir ansprechen?

Apotheker, Medizinische Fachangestellte (MFA), Fachkräfte im Gesundheitsbereich, Sportwissenschaftler

**NEU
in diesem Jahr!**

Abschluss

Zertifikat Ernährungsmedizin

des Dr. Gola – Institut für Ernährung und Prävention GmbH (IfEP)

Für Medizinische Fachangestellte ist diese Fortbildung nach dem Curriculum der Bundesärztekammer konzipiert. Das Zertifikat ist durch die Ärztekammer Berlin anerkannt.

Umfang

120 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten; gesamt
15 Tage á 8 UE (á 45 Minuten, berufsbegleitend,
Start: 30.08.2013

Kontaktieren Sie uns für gezielte
Informationen zu Inhalten,
Terminen und Kosten!



Das sind wir!

Dr. Ute Gola

Ernährungsmedizinerin (DGEM/DAEM),
Stressmedizinerin

Dr. Karen Franz

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin,
Ernährungsberaterin VDOE

Dr. Cornelia Maaß

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin,
Ernährungsberaterin DGE, Gesundheitstrainer,
Trainer für Kardiofitness und Rehabilitation

Dajana Aßmuth

Diätassistentin, Ernährungsberaterin VDD

Katharina Sturm

Diätassistentin, Ernährungsberaterin VDD

Yvonne Staege

Unsere Frau für „Alles“!

Lernen Sie uns kennen unter www.drgola.de.

Was Sie noch wissen sollten:

Unsere Seminare sind frei von Produktwerbung und Produktverkauf, sie werden auch nicht „gesponsert“.

Für Ökotrophologen, Ernährungswissenschaftler Diätassistenten und Ärzte:

Selbstverständlich bekommen Sie für Ihre (Re)Zertifizierung eine Teilnahmebescheinigung mit konkreten inhaltlichen Schwerpunkten der Seminare. Die genaue Punktevergabe richtet sich nach den Vorgaben der jeweiligen Berufsverbände/ Ärztekammer. Die Zertifizierungen sind beantragt.

Rabatt:

Wenn Sie mehrere Seminare buchen, geben wir Ihnen gern einen gestaffelten Rabatt.

Anmeldung:

Nach Anmeldung über Telefon oder Email, erhalten Sie eine Rechnung und unsere AGBs. Nach Bezahlung der Gebühr eine Reservierungsbestätigung. Wir behalten uns vor, bei einer Teilnehmeranzahl kleiner 5 das Seminar 10 Tage vor Termin abzusagen.



Anreise zum Veranstaltungsort:

DR.GOLA -Institut für Ernährung und Prävention GmbH; Berliner Str. 13, 13187 Berlin – direkt am **S+U Bahnhof Pankow** (Tarifgebiet B)

vom Hauptbahnhof

mit der S-Bahn (S3, S5, S7, S75) Richtung Osten (Wartenberg, Straußberg, Erkner) bis Friedrichstraße, dann mit der S2 Richtung Buch/Bernau bis S Bhf. Pankow

vom Flughafen Tegel (Tarifgebiet B)

vom Flughafen Tegel in Bus 128 - Richtung: U Osloer Str.; weiter mit Tram 50 – Richtung: Französisch. Buchholz bis S+U Bahnhof Pankow

vom Flughafen Schönefeld (Tarifgebiet C)

vom S-Bahnhof Flughafen Berlin-Schönefeld mit der S9 Richtung: Spandau bis S-Bahnhof Adlershof; umsteigen in die S8 Richtung: Hohen Neuendorf bis S-Bahnhof Pankow

Fahrausweis Geltungsbereich Preis in €

Einzelfahrschein Berlin AB	2,40
Einzelfahrschein Berlin BC	2,80
Einzelfahrschein Berlin ABC	3,10

Wenn Sie Fragen zur Anreise haben oder Übernachtungsmöglichkeiten benötigen, wenden Sie sich bitte an uns!



Anmeldung für folgende Seminare:

.. Freitag, 23.08. 2013
Frage an Prof. Biesalski: Hidden
Hunger - nur in armen Ländern
oder auch bei uns??

.. Freitag, 13.09.2013,
Gut vorbereitet ins Interview?
Umgang mit Medien

.. Freitag, 18.10. 2013
Sinn und Unsinn von Fasten aus
Sicht des Energiestoffwechsels

.. Freitag, 08.11. 2013
Besser Essen bei Demenz

**Per Fax an die (0 30) 49 91 36 26 oder
an info@drgola.de**

Name/Vorname:

Institution/Firma:

Telefonnummer / Email:

Straße:

PLZ/Ort:

Ich wünsche Informationen zu Übernachtungs-
möglichkeiten in der Nähe.

ja

nein

Raum für Ihre Fragen

Datum

Unterschrift

