



DR. GOLA

Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

Fortbildungen in Berlin 1. Halbjahr 2014

www.drgola.de





DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

Fortbildungen 1. Halbjahr 2014

Samstag, 15.02. 2014

**Aktueller Stand zu Fleisch –
Clever essen als Vegetarier und Veganer**

Samstag, 08.03.2013

INFORM Fortbildung: Ernährung des Säuglings

Freitag, 21.03. 2014

Super Food, was ist davon zu halten?

Mittwoch: 9.4.2014

Schokolade und Kaffee, hui oder pfui!

Samstag, 17.05.2014

**„Und ständig blubbert der Bauch“ – Update
Intoleranzen und Reizdarm!**

Mittwoch, 18.06.2014

Was tun bei „Mundgulli“?

**Wir laden Sie
herzlich ein!**





DR. GOLLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

„Aktueller Stand zu Fleisch“

„Clever essen als Vegetarier und Veganer“

Samstag, 15. 02.2014 – 9.30 bis ca. 17.30h

Fleisch bekommt zunehmend ein negatives Image. Wie ist die aktuelle wiss. Datenlage dazu? Wir schauen uns mit Ihnen zusammen die Studien kritisch an, die oft zitiert werden. Wir zeigen Ihnen Vor- und Nachteile von Fleischessen und unterstützen Sie sich eine fundierte Meinung zum Thema zu bilden. Und wir thematisieren natürlich die Qualität von Fleisch.

Vegetarisch und Vegan sind Trend. Eine unzureichende Auseinandersetzung mit dem Thema Vegan/Vegetarismus kann zu Nährstoffdefiziten führen. Wie sieht eine gute vegetarische oder vegane Ernährung aus und was ist insbesondere bei Kindern zu beachten? Es gibt Tipps und Tricks aus der Praxis und wir freuen uns auf Ihre eigenen Erfahrungen mit dem Thema Vegetarismus. Wenn wir es vorher schaffen für Sie zu kochen, können Sie auch mit einem Leckerbissen rechnen.

1. Teil: 9.30 – 12.00 Uhr (3x45 min)

Vor- und Nachteile Fleischverzehr ÿ Wiss. Datenlage Konsum Fleisch und Erkrankungsrisiko ÿ Gibt es eine Fleischmenge, die gesund ist? ÿ Ist weißes Fleisch besser als rotes?

2. Teil: 13.00 - ca. 17.30 Uhr (5x45min)

Gut vegetarisch, vegan ernährt - die Praxis ÿ Worauf achten damit Nährstoffdefizite nicht entstehen? ÿ Vegetarische Ernährung und Gesundheit ÿ Vegetarische/Vegane Ernährung bei Kindern

Kosten: 125,00 € (beide Seminare)

75,00 € (ein Seminar)

inklusive Getränke und Handout zum Seminar
sowie **19% MwSt.**

Referenten vom DR. GOLLA – Institut





DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Ernährung des Säuglings

Samstag, 08.03.2014 – 9.00 bis ca. 17.30h

Wie entwickelt ein Kind seine Essgewohnheiten innerhalb des ersten Lebensjahres? Wie lange ist Stillen angebracht und wann der erste Brei sinnvoll? Was tun, wenn mein Kind nicht isst und ist es sinnvoll schon abwechslungsreich zu kochen? Und hat das kindliche Essen einen Einfluss auf das spätere Essverhalten? Diese und viele andere Fragen möchten wir mit Ihnen gemeinsam klären.

Das Seminar wird von einer INFORM Stillberaterin und einer Ernährungsfachkraft gemeinsam geleitet. Wir freuen uns auf Ihre vielen Fragen und Ihre ggf. eigenen Erfahrungen als Mutter.

Inhalte:

- Grundlagen Stillen und Breikost, Stillmanagement, Beruf und Stillen
- Industrielle Säuglingsnahrung Vor- und Nachteile
- Gläschenauswahl, die Qual der Wahl? Brei selbst kochen, eine Alternative?
- Küchenhygiene im ersten Lebensjahr
- Essen und Trinken lernen! Prägung über Essen im Kindesalter
- Vegetarische Ernährung bei Säuglingen

Kosten: 125,00 € (8 x 45 min)

inklusive Getränke und Handout zum Seminar
sowie **19% MwSt.**

Referenten von

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung





DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

Super Food, was ist davon zu halten?

Freitag, 21.03.2014 – 15.00 bis ca. 18.15h

Sich einfach nur gesund und schön essen, wer träumt nicht davon? Sogenannte „Superfood“, ein neuer Trend aus den USA sollen diesen Traum erfüllen. Ob Beeren, Obst oder Säfte, ob getrocknet, pulverisiert oder in Kapselform sollen diese Superlebensmittel reich an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen sein. Verspricht uns da die Werbung zuviel? Was steckt dahinter und welches Superfood kann wann sinnvoll sein?

Wir freuen uns auf eine anregende Diskussion mit Ihnen und natürlich werden wir auch geschmacklich die Superfoods auf die Probe stellen.

Inhalte:

- Definition Superfood, und welche Superfoods gibt es?
- Vor- und Nachteile, Preis-Leistungsverhältnis und Umweltbilanz
- Muss es Superfood sein und wie schneiden unsere heimischen Lebensmittel im Vergleich dazu ab?
- Datenlage zu Superfood und gibt es auch ein zuviel des Guten?
- Verkostung einiger Superfood, sinnvoller Einsatz im Alltag

Kosten: 75,00 € (4 x 45 min)

inklusive Getränke und Handout zum Seminar
sowie **19% Mwst.**

Referenten vom DR. GOLA – Institut





DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

Schokolade und Kaffee, hui oder pfui?

Mittwoch, 09.04.2014 – 15.00 bis ca. 18.15h

Ein „Käffchen“ kann nicht nur ein schönes Alltagsritual sein oder ein kleiner Muntermacher. Kaffee und Schokolade werden häufig zahlreiche positive Wirkungen auf unsere Gesundheit zugeschrieben. Wir laden Sie ein zu einer kleinen Exkursion in das Reich der Schokolade und des Kaffees. Und natürlich verkosten wir nebenbei edle Sorten und lassen uns durch einen Barista den Kaffee nicht nur geschmacklich näherbringen. Wir freuen uns auf Ihre Liebingsorten und Ihre Rituale rund um Kaffee und Schokolade!

Inhalte:

- Die Welt der Schokolade, Sorten und Inhaltsstoffe?
- Schokolade, Diskurs Erkrankungsrisiko und Gesundheit
- Gesundes Maß im Umgang mit Schokolade?
- Kaffee und seine Wirkungen
- wiss. Datenlage zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes ...
- Kaffee und Magenverträglichkeit
- Koffein in Kaffee: Auswirkungen in Schwangerschaft, bei Kindern und Jugendlichen

Kosten: 75,00 € (4 x 45 min)
inklusive Getränke und Handout zum Seminar
sowie **19% Mwst.**

Referenten vom DR. GOLA – Institut





DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

„Und ständig blubbert der Bauch“ – Update Intoleranzen und Reizdarm!

Samstag, 17.05.2014 – 09.30 bis ca. 17.30h

Fruktose, Laktose, Gluten, Pankreasinsuffizienz, und und und. Es gibt zahlreiche Ursachen für gastrointestinale Beschwerden. Wie kann ich einen Klienten bei der Ursachenfindung zu seiner Symptomatik unterstützen? Welche Diagnostik ist sinnvoll, welche nicht? Wir werden verschiedene Intoleranzen, deren Symptome und die Konsequenzen für die individuelle Ernährung thematisieren. Dieses Seminar bietet neben den Grundlagen auch Raum für eigene mitgebrachte Patientenbeispiele und Fallvorstellungen.

Inhalte:

- Intoleranzen und ihre Symptomatik
- Notwendige Diagnostik auf dem Weg zur Ursachenfindung!
- Intoleranzen und eventuelle Risiken für Nährstoffdefizite
- Umsetzung im Alltag – Problemfindung
- Kinder und Intoleranzen – gibt es Besonderheiten?
- Diagnose Reizdarm – was nun?
- Fallbeispiele mit Diskussion

Kosten: 125,00 € (8 x 45 min)

inklusive Getränke und Handout zum Seminar
sowie **19% MwSt.**

Referenten vom DR. GOLA – Institut





DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

Was tun bei „Mundgulli“?

Mittwoch, 18.06.2014 – 15.00 bis ca. 18.15h

Wer kennt nicht das leidige Thema Mundgeruch? Und nicht nur Knoblauch, Zwiebeln oder die Salamipizza können Mundgeruch auslösen. Halitosis (med. Ausdruck) kann vielfältige Ursachen haben, einige sind leicht selbst zu beheben, andere erfordern den Kontakt zum Fachmann. Wir freuen uns auf interessante 3 Stunden mit Ihnen. Bei dieser Fortbildung werden wir tatkräftig durch einen Zahnarzt unterstützt.

Inhalte:

- Mundgeruch und mögliche Ursachen
- Kann ich meinen eigenen Mundgeruch testen?
- Welche Lebensmittel hinterlassen Mundgeruch und warum?
- Einfluss der Zähne, des Speichelflusses auf Mundgeruch
- Helfen Mundspray & CO?
- Tipps und Tricks für das „Dinner for Two“

Kosten: 75,00 € (4 x 45 min)

inklusive Getränke und Handout zum Seminar
sowie **19% MwSt.**

**Referenten vom DR. GOLA – Institut
und als Gastreferent ein Zahnarzt**





DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

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>

Abschluss:

Zertifikat Ernährungsmedizin

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

Für Medizinische Fachangestellte ist diese Fortbildung nach des 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: 24.01.2014 und August 2014

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

Mail: info@drgola.de

Tel. (0 30) 47 53 3 66





DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

Das sind wir!

Dr. Ute Gola

Ernährungsmedizinerin (DGEM/DAEM),
Stressmedizinerin

Dr. Karen Franz

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin,
Ernährungsberaterin VDOE

Dr. Cornelia Maaß

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin,
Ernährungsberaterin DGE

Dajana Aßmuth

Diätassistentin, Ernährungsberaterin VDD

Yvonne Staege

Unsere Frau für „Alles“!



Was Sie noch wissen sollten:

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

Für Ökotrophologen, Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten, Ärzte und medizinisches Fachpersonal:

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/Ärztelkammer. Die Zertifizierungen sind beantragt.

Rabatt:

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





DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

So melden Sie sich an

Sie interessieren sich für ein oder mehrere Seminare? Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung per Email, Telefon oder Fax. Sie erhalten im Anschluss eine Rechnung und unsere AGBs. Nach Bezahlung der Gebühr eine Reservierungsbestätigung. Wir behalten uns vor, bei einer Teilnehmeranzahl kleiner 6 das Seminar 10 Tage vor Termin abzusagen.

Anreise zum Veranstaltungsort:

DR.GOLA - Institut für Ernährung und Prävention GmbH
Garbátyplatz 2, 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	2,60
Einzelfahrschein Berlin BC	2,90
Einzelfahrschein Berlin ABC	3,20

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





DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

Anmeldung für folgende Seminare:

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

.. Samstag, 15.02. 2014

Aktueller Stand zu Fleisch

Clever essen als Vegetarier und Veganer

.. Samstag, 08.03.2013

INFORM Fortbildung: Ernährung des Säuglings

.. Freitag, 21.03. 2014

Super Food, was ist davon zu halten?

.. Mittwoch: 9.4.2014

Schokolade und Kaffee, hui oder pfui!

.. Samstag, 17.05.2014

„Und ständig blubbert der Bauch“ – Update Intoleranzen und Reizdarm!

.. Mittwoch, 18.06.2014

Was tun bei „Mundgulli“?

Name/Vorname:

Institution/Firma:

Telefonnummer / Email:

Straße:

PLZ/Ort:

Ich wünsche Informationen zu Übernachtungs-
möglichkeiten in der Nähe.

ja nein

Datum

Unterschrift

