



## Das Energiedichte-Prinzip in Theorie und Praxis

April 2015

### Kalorien sparen ohne Hunger: Das Energiedichte-Prinzip in Theorie und Praxis

Gewichtsabnahme ist nur bei einer negativen Energiebilanz möglich, das heißt, am Kaloriensparen führt kein Weg vorbei. Diese unbequeme Wahrheit wird bei ungezählten Diätkonzepten von „low-fat“ bis „low-carb“ außer Acht gelassen. Zahlreiche Studien belegen aber inzwischen überzeugend, dass nicht die Nährstoffzusammensetzung der entscheidende Erfolgsfaktor beim Abnehmen ist, sondern alltagstaugliche einfache Wege, die zeigen, wie sich die nötigen Kalorien sparen lassen – und das mit einer gut schmeckenden und satt machenden Kost, die individuelle Vorlieben der Patienten berücksichtigt. Wie neue Erkenntnisse zur Hunger-Sättigungsregulation zeigen, können dabei Lebensmittel und Gerichte mit einer niedrigen Energiedichte helfen.

Das Tagesseminar informiert Sie über den wissenschaftlichen Hintergrund des Energiedichte-Prinzips und zeigt, welche Möglichkeiten es in der Beratungspraxis bietet.

#### Inhalte

- Grundlagen zur Energiedichte: Wie funktioniert die Regulation von Hunger und Sättigung? Wie hängen Energiedichte, Energiezufuhr und Körpergewicht zusammen?
- Wie lässt sich das Energiedichte-Prinzip in der Beratungspraxis einsetzen?
- Praktische Anleitungen und Übungen

<b>Termin</b>	25. April 2015
<b>Zeit</b>	10.00 – 17.45 Uhr
<b>Seminarort</b>	Alfried-Krupp Krankenhaus Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr Wittekindstr. 62 45131 Essen
<b>Kosten</b>	180 € (inkl. Pausengetränke) Ermäßigt für Partner der ESG sowie Mitglieder von VFED, VDD, FET, VDOE, DGE und QUETHEB
<b>Teilnehmer</b>	max. 20 Personen
<b>Anmeldeschluss</b>	27.03.2015

Dieses Seminar umfasst 8 Unterrichtseinheiten  
à 45 min.

**Referentin**  
Prof. Dr. Ursel Wahrburg

Professur Ernährungswissenschaft,  
Fachhochschule Münster, Fachbereich  
Oecotrophologie



**Anmeldung**

**Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem/n Seminar/en an:**

<b>Kürzel</b>	<b>Seminartitel</b>	<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	
FP	Präsentieren, Moderieren, Kurse und Seminare kreativ gestalten	17.01.2015	Chemnitz	<input type="checkbox"/>
FAK	<i>Der Kunde im Mittelpunkt</i> – Wie Sie als Ernährungsfachkraft erfolgreich Akquise betreiben	31.01.-01.02.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FB	Ernährung im Kontext der bariatrischen Chirurgie	21.-22.02.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FS	<i>Erfolgreich selbstständig arbeiten</i> – Unternehmen effizient gründen und führen	07.-08.03.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FA	Grundlagen der interdisziplinären Allergieberatung	14.-15.03.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FK	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i> – Ernährung bei Krebserkrankungen	28.-29.03.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FN	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i> – Nahrungsmittelunverträglichkeiten	18.-19.04.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FED	<i>Kaloriensparen ohne Hunger:</i> Das Energiedichte-Prinzip in Theorie und Praxis	25.04.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FBG	<i>Gesunde Mitarbeiter in gesunden Unternehmen</i> – Betriebliche Gesundheitsförderung erfolgreich umsetzen	30.-31.05.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FD	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i> – Therapie bei Diabetes mellitus	13.-14.06.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FM	Den Mangel im Überfluss erkennen und beheben	20.-21.06.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FSB	<i>Schwere leichter bewegen</i> – Wie Sie Übergewichtige zu mehr Aktivität motivieren	27.-28.06.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FC	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i> – Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	25.07.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FGM	<i>Von der Schulcafeteria bis zum Betriebsrestaurant</i> – Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung durch effektive Beratung optimieren	29.08.2015	Chemnitz	<input type="checkbox"/>
FEP	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i> – Enterale und parenterale Ernährung	12.09.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FL	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i> – Wenn das zentrale Organ des Stoffwechsels streikt: Ernährung bei Lebererkrankungen	26.09.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FEE	<i>Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance</i> – Sicher im Auftreten, erfolgreich im Beruf	17.-18.10.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FDP	<i>Praxisseminar:</i> Fallbeispiele aus der Diabetes-Beratung	31.10.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FSE	<i>Stressmanagement und Ernährung</i> – Gesund und leistungsfähig trotz hoher Belastung	07.11.2015	Essen	<input type="checkbox"/>
FSC	<i>Eat to win</i> – Ernährungscoaching im Sport	14.-15.11.2015	Essen	<input type="checkbox"/>

## Anmeldung

### Persönliche Daten

Name, Vorname*	<input type="text"/>
Straße, Hausnummer*	<input type="text"/>
Postleitzahl, Wohnort*	<input type="text"/>
Telefon*	<input type="text"/>
E-Mail*	<input type="text"/>
Berufsbezeichnung	<input type="text"/>
Tätigkeit	<input type="checkbox"/> angestellt <input type="checkbox"/> selbstständig <input type="checkbox"/> sonstiges
Tätigkeitsschwerpunkt	<input type="text"/>
Ich bin Mitglied des	<input type="checkbox"/> VDD <input type="checkbox"/> VFED <input type="checkbox"/> FET <input type="checkbox"/> VDOE <input type="checkbox"/> DGE <input type="checkbox"/> QUETHEB <input type="checkbox"/> Sonstige
Wie sind Sie auf das Seminar aufmerksam geworden?	<input type="text"/>

### Rechnungsadresse, falls abweichend

Arbeitgeber	<input type="text"/>
Straße, Hausnummer	<input type="text"/>
Postleitzahl, Ort	<input type="text"/>

### Bildung von Fahrgemeinschaften

Ich bin damit einverstanden, dass mein Wohnort und meine E-Mail-Adresse zur Bildung von Fahrgemeinschaften vor Beginn des Seminars an andere Teilnehmer weitergegeben werden.

Hiermit erkenne ich die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen der ESG-Akademie an.

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\* Pflichtangaben

**Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail bitte an:**



Ernährung · Sport- & Gesundheitsmanagement

ESG Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement GmbH  
 ESG – Institut für Ernährung · Ursula GirreBer, Dipl. Oec. troph. Frankenstr. 280 · 45134 Essen  
 Fax. 0201 - 439 52 99 - 44 · E-Mail. info@esg-akademie.de