



## Das Energiedichte-Prinzip in Theorie und Praxis

September 2016

### 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>	24. September 2016
<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>	26.08.2016

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:

<i>Kürzel</i>	<i>Seminartitel</i>	<i>Datum</i>	
<b>FZ</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Ernährungstherapie bei Zöliakie</i>	27.02.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FAG</b>	<i>Allergenkennzeichnung für lose Ware – Möglichkeiten der Umsetzung</i>	05.03.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FN</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Nahrungsmittelunverträglichkeiten</i>	12.-13.03.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FK</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Ernährung bei Krebserkrankungen</i>	19.-20.03.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FSW</b>	Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und für Säuglinge	09.04.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FBG</b>	<i>Gesunde Mitarbeiter in gesunden Unternehmen – Betriebliche Gesundheitsförderung erfolgreich umsetzen</i>	16.-17.04.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FCO</b>	<i>Coachingmethoden in Gesprächen nutzen – Mit Coachingelementen zum Gesprächserfolg</i>	21.05.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FB</b>	Ernährung im Kontext der bariatrischen Chirurgie	04.-05.06.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FNI</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Ernährungstherapie bei Niereninsuffizienz</i>	18.06.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FEP</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Enterale und parenterale Ernährung</i>	02.-03.07.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FC</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</i>	16.07.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FS</b>	Essen und Trinken mit Genuss – auch im hohen Alter	03.09.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FSB</b>	<i>Schwere leichter bewegen – Wie Sie Übergewichtige zu mehr Aktivität motivieren</i>	10.-11.09.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FED</b>	<i>Kalorien sparen ohne Hunger: Das Energiedichte-Prinzip in Theorie und Praxis</i>	24.09.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FV</b>	<i>Vegane Ernährung im Beratungsalltag – Möglichkeiten und Grenzen der rein pflanzlichen Ernährung</i>	08.10.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FD</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Therapie bei Diabetes mellitus</i>	29.-30.10.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FGM</b>	Schulungsseminar zum „ESG-Gewichtsmanagement“	05.-06.11.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FDE</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Essen vergessen – Ernährung bei Demenz</i>	12.11.2016	<input type="checkbox"/>
<b>FCS</b>	<i>Eat to win – Ernährungscoaching im Sport</i>	18.-19.11.2016 (Fr + Sa)	<input type="checkbox"/>

Alle Veranstaltungen finden in Essen statt.

**Anmeldung**

**Persönliche Daten**

Name, Vorname\*

Straße, Hausnummer\*

Postleitzahl, Wohnort\*

Telefon\*

E-Mail\*

Berufsbezeichnung

Tätigkeit  angestellt  selbstständig  sonstiges

Tätigkeitsschwerpunkt

Ich bin Mitglied des  VDD  VFED  FET  VDOE  DGE  QUETHEB  Sonstige

Wie sind Sie auf das Seminar aufmerksam geworden?

**Rechnungsadresse, falls abweichend**

Arbeitgeber

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

**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:**



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