



## Kompaktseminare Frankfurt - Stuttgart - München

- 
- 
- 

1. Halbjahr 2012

[www.academia-diaetetica.de](http://www.academia-diaetetica.de)

### Frankfurt/Main

- 17. Februar Fasten – Chancen und Grenzen eines klassischen Naturheilverfahrens Andrea Chiappa
- 18. Februar Ernährung und Säure-Basen-Haushalt. Sind wir alle chronisch übersäuert? Dr. Edmund Semler
- 30. März Ernährung und Klimaschutz – mit Messer und Gabel das Klima schützen Dr. Markus Keller
- 31. März Essen nach der inneren Uhr: Chronobiologie und Gewichtsregulation Dr. Edmund Semler
- 20. April Traditionelle Mediterrane Kost - wissenschaftliches Update zum herzgesunden Essen Andrea Chiappa
- 21. April Vegetarische Ernährung – ein wissenschaftliches Update Dr. Markus Keller

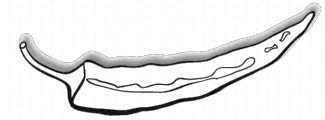
### Stuttgart

- 24. Februar Fasten – Chancen und Grenzen eines klassischen Naturheilverfahrens Andrea Chiappa
- 25. Februar Ernährung und Säure-Basen-Haushalt. Sind wir alle chronisch übersäuert? Dr. Edmund Semler
- 09. März Vegetarische Ernährung – ein wissenschaftliches Update Dr. Markus Keller
- 10. März Essen nach der inneren Uhr - Chronobiologie und Gewichtsregulation Dr. Edmund Semler
- 13. April Traditionelle Mediterrane Kost - wissenschaftliches Update zum herzgesunden Essen Andrea Chiappa
- 14. April Ernährung und Klimaschutz – mit Messer und Gabel das Klima schützen Dr. Markus Keller

### München

- 29. Juni Vegetarische Ernährung – ein wissenschaftliches Update Dr. Markus Keller
- 30. Juni Ernährung und Säure-Basen-Haushalt. Sind wir alle chronisch übersäuert? Dr. Edmund Semler

- **Andrea Chiappa**  
Gravenbruchstr. 18  
63303 Dreieich  
Tel 06103 80389881  
Fax 03212 1008432  
[kontakt@academia-diaetetica.de](mailto:kontakt@academia-diaetetica.de)



Kompaktseminar

## Fasten – Chancen und Grenzen eines klassischen Naturheilverfahrens

- Frankfurt** ● Fr, 17. Februar 2012 Hotel ibis Frankfurt Centrum, Speicherstr. 4, 60327 Frankfurt
- Stuttgart** ● Fr, 24. Februar 2012 Hotel ibis Stuttgart Airport Messe, Heilbronner Str. 4a, 70771 Leinfelden-Echterdingen
- jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr (6 UE) ● Fortbildungspunkte: ein Punkt QUETHEB - Modul F
- Teilnahmegebühr € 150,- inkl. MwSt., bzw. € 120,- ermäßigt (bei Buchung von zwei Kursen oder für Studenten sowie Mitglieder von UGB, dfa, Quetheb)



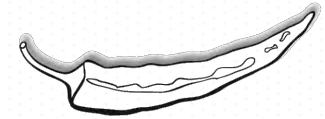
**Thema** Die Geschichte des medizinischen Fastens hat sowohl in Europa, als auch in den USA weit zurückreichende Wurzeln. Jedoch nur in Deutschland hat sich die ärztliche Fastentherapie organisiert und eine standardisierte Methodik in Form von Leitlinien entwickelt. Und Fasten bleibt spannend: Neue Erkenntnisse zur Fastenphysiologie auf Zell- und Immunebene zeigen, dass diese (intensiv)diätetische Methode Gesundheit, Krankheit und Lebensdauer deutlich beeinflussen kann.

### Inhalte

- \* Welche Indikationen und Kontraindikationen für das Fasten gibt es?
- \* Eignet sich Fasten zur Gewichtsreduktion?
- \* Ist der Jo-Jo-Effekt unausweichlich?
- \* Verliert der Körper beim Fasten Muskelprotein oder seine Muskelkraft?
- \* Kann im Fasten die Leistungsfähigkeit gesteigert werden?
- \* **Ist „Fasten“ gleich „Hungern“?**
- \* Wie geht man vor, wenn zum ersten Mal gefastet werden soll?
- \* Was sind die Voraussetzungen für erfolgreiches Fasten in der Beratungspraxis und Klinik?
- \* Welche häufigen Fehler gibt es beim Fasten?

### Referent **Dipl. oec. troph. Andrea Ciro Chiappa, Jg. 1971**

- \* Langjähriger Dozent und Leiter der Fastenleiter-Ausbildung bei der Deutschen Fastenakademie e.V. (dfa)
- \* Öffentlichkeitsarbeit für die Ärztesgesellschaft Heilfasten & Ernährung e.V.
- \* **Diplomarbeit „Die Proteinfrage im therapeutischen Fasten“**
- \* Fastenleiter (dfa e.V., ärztl. geprüft) \* Mitglied der Ärztesgesellschaft Heilfasten & Ernährung e.V.



Kompaktseminar

## Traditionelle Mediterrane Kost – ein wissenschaftliches Update zum herzgesunden Essen

**Stuttgart** ● Fr, 13. April 2012 Hotel ibis Stuttgart Airport Messe, Heilbronner Str. 4a, 70771 Leinfelden-Echterdingen

**Frankfurt** ● Fr, 20. April 2012 Hotel ibis Frankfurt Centrum, Speicherstr. 4, 60327 Frankfurt

● jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr (6 UE) ● Fortbildungspunkte: ein Punkt QUETHEB - Modul F

Teilnahmegebühr € 150,- inkl. MwSt., bzw. € 120,- ermäßigt (bei Buchung von zwei Kursen oder für Studenten sowie Mitglieder von UGB, dfa, Quetheb)



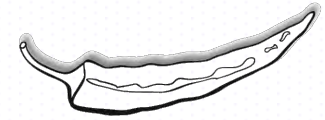
**Thema** Seit die UNESCO die „Dieta Mediterranea“ zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt hat, hat das Interesse an der „Herzdiät“ weiter zugenommen. Aktuelle Studien zeigen das präventive und therapeutische Potential - nicht nur bei koronarer Herzkrankheit, sondern auch bei zahlreichen weiteren chronischen Erkrankungen. Studienleiter Francesco Sofi, Ernährungswissenschaftler und Kardiologe an der Universität Florenz, fasst die neuen Erkenntnisse drastisch zusammen: „Was die mediterrane Kost kann, das kann kein Medikament — wir haben kein einziges Medikament, das so wirksam ist.“ Doch welche der zahlreichen „mediterranen Kostformen“ hat dieses heilende Potential? Und wussten Sie, dass bereits die Auswahl und Menge an Küchenkräutern eine große Wirkung auf Blutfette haben? Neben Antworten auf diese und weitere Fragen lernen Sie Möglichkeiten kennen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse in die tägliche Berufspraxis umzusetzen.

### Inhalte

- \* Was sind die Merkmale der traditionellen mediterranen Kost?
- \* Welche Ergebnisse liefern die 7-Länder-Studie und die Lyon-Diet-Heart-Study?
- \* Welche präventiven und therapeutischen Effekte sind bei metabolischen und kardiovaskulären Erkrankungen bekannt?
- \* Welche protektiven Wirkungen gibt es bei anderen Erkrankungen?
- \* Auf welche Faktoren sind die positiven Effekte zurück zu führen?
- \* Welche Bedeutung hat die richtige Auswahl von Fetten und Ölen, Wildpflanzen, Kräutern und Gewürzen?
- \* Wie können die Empfehlungen in die Praxis der Ernährungsberatung und Gemeinschaftsverpflegung umgesetzt werden?

### Referent **Dipl. oec. troph. Andrea Cirò Chiappa, Jg. 1971**

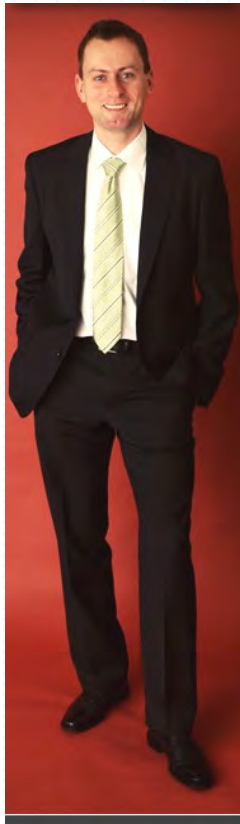
- \* Dozent für Ernährung an zahlreichen Weiterbildungsakademien
- \* Mitinhaber des familiengeführten italienischen Feinschmeckerrestaurant [www.ristorantino-antipasto.de](http://www.ristorantino-antipasto.de)
- \* Mitglied bei Slow Food Deutschland e.V.



Kompaktseminar

## Ernährung und Säure-Basen-Haushalt. Sind wir alle chronisch übersäuert?

- Frankfurt** ● Sa, 18. Februar 2012 Hotel ibis Frankfurt Centrum, Speicherstr. 4, 60327 Frankfurt
- Stuttgart** ● Sa, 25. Februar 2012 Hotel ibis Stuttgart Airport Messe, Heilbronner Str. 4a, 70771 Leinfelden-Echterdingen
- München** ● Sa, 30. Juni 2012 "Wagnis" in der Messestadt Riem, Heinrich-Böll-Str. 75, 81829 München
- jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr (6 UE) ● Fortbildungspunkte: ein Punkt QUETHEB - Modul F
- Teilnahmegebühr € 150,- inkl. MwSt., bzw. € 120,- ermäßigt (bei Buchung von zwei Kursen oder für Studenten sowie Mitglieder von UGB, dfa, Quetheb)



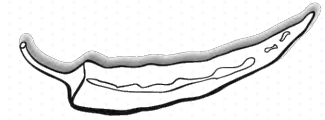
**Thema** Schenkt man den vielen Säure-Basen-Büchern Glauben, so ist nahezu jeder zivilisierte Mensch aufgrund seiner Ernährungsweise übersäuert. Schulmediziner begegnen der Hypothese einer latenten Azidose als Ursache chronischer Krankheiten jedoch beharrlich mit einem müden Lächeln. Zahlreiche wissenschaftliche Studien der letzten Jahre weisen allerdings darauf hin, dass es tatsächlich eine ernährungsbedingte Azidose gibt, die bei der Entstehung von Osteoporose, Rheuma, Hypertonie und Insulinresistenz eine Rolle spielt. Nach diesem Seminar wissen Sie, welche Aussagen und Meinungen zum Säure-Basen-Thema eine gesicherte wissenschaftliche Basis haben und welche dem Bereich der Mythen zuzuordnen sind.

### Inhalte

- \* Wie ist die Übersäuerungstheorie entstanden?
- \* Welchen Einfluss übt die Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt aus?
- \* Was ist von Säure-Basen-Tabellen zu halten?
- \* (Wann) Sind Basenpräparate sinnvoll?
- \* Welche gesundheitlichen Störungen sind mit einer ernährungsbedingten Azidose assoziiert?
- \* Kann die Übersäuerung des Körpers messtechnisch erfasst werden?
- \* Brauchen wir eine „Säure-Basen-Diät“?

### Referent Dr. oec. troph. Edmund Semler, Jg. 1973

- \* Dozent und Wissenschaftlicher Leiter der Deutschen Fastenakademie (dfa)
- \* Fachautor für Ernährungsbeiträge in Zeitschriften und Fachbüchern
- \* Umfangreiche Vortragstätigkeit bei Tagungen und Kongressen



Kompaktseminar

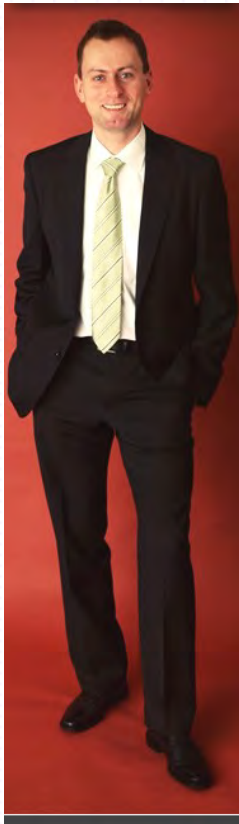
## Essen nach der inneren Uhr: Chronobiologie und Gewichtsregulation

**Stuttgart** ● Sa, 10. März 2012 Hotel ibis Stuttgart Airport Messe, Heilbronner Str. 4a, 70771 Leinfelden-Echterdingen

**Frankfurt** ● Sa, 31. März 2012 Hotel ibis Frankfurt Centrum, Speicherstr. 4, 60327 Frankfurt

● jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr (6 UE) ● Fortbildungspunkte: ein Punkt QUETHEB - Modul F

Teilnahmegebühr € 150,- inkl. MwSt., bzw. € 120,- ermäßigt (bei Buchung von zwei Kursen oder für Studenten sowie Mitglieder von UGB, dfa, Quetheb)



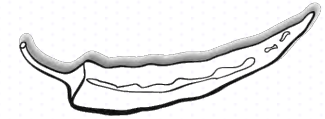
**Thema** Nur noch wenige Menschen in Deutschland sind normalgewichtig. Auf einen Mangel an populären Diätkonzepten und wissenschaftlichen Gewichtsreduktionsprogrammen kann dieser Zustand wahrlich nicht zurückgeführt werden. Die moderne Ernährungswissenschaft konzentriert sich seit Jahren auf die Erforschung des optimalen Hauptnährstoffverhältnisses zur Gewichtsreduktion und unterstreicht immer wieder, dass erfolgreiches Abnehmen einzig und allein eine Frage der negativen Energiebilanz sei. Wann, wie und wie oft der Abnehmwillige innerhalb von 24 Stunden idealerweise essen sollte, spielt demzufolge überhaupt keine Rolle. In diesem Seminar erfahren Sie, welche enorme Bedeutung ein zeitlich geordnetes, d.h. an der inneren Uhr ausgerichtetes Essverhalten für die Aufrechterhaltung und Wiedererlangung eines normalen Körpergewichts hat.

### Inhalt

- \* Was weiß die Wissenschaft heute von der inneren Uhr?
- \* Welche Prozesse im Organismus unterliegen einer 24-Stunden-Rhythmik?
- \* Bei welchen Ernährungskonzepten spielt die Chronobiologie eine Rolle?
- \* Ist Abnehmen nur eine Frage der Energiebilanz, bzw. ist eine Kalorie immer eine Kalorie?
- \* Wie wirkt die Nahrung auf den Insulinspiegel zu unterschiedlichen Tageszeiten?
- \* Was ist von populären Diäten wie Trennkost, Schlank im Schlaf, Metabolic Balance und Metabolic Typing zu halten?

### Referent **Dr. oec. troph. Edmund Semler, Jg. 1973**

- \* Dozent und Wissenschaftlicher Leiter der Deutschen Fastenakademie (dfa)
- \* Fachautor für Ernährungsbeiträge in Zeitschriften und Fachbüchern
- \* Umfangreiche Vortragstätigkeit bei Tagungen und Kongressen



Kompaktseminar

## Ernährung und Klimaschutz – mit Messer und Gabel das Klima schützen

- Frankfurt** ● Fr, 30. März 2012 Hotel ibis Frankfurt Centrum, Speicherstr. 4, 60327 Frankfurt
- Stuttgart** ● Sa, 14. April 2012 Hotel ibis Stuttgart Airport Messe, Heilbronner Str. 4a, 70771 Leinfelden-Echterdingen
- jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr (6 UE)
  - Fortbildungspunkte: ein Punkt QUETHEB - Modul F
  - Teilnahmegebühr € 150,- inkl. MwSt., bzw. € 120,- ermäßigt (bei Buchung von zwei Kursen oder für Studenten sowie Mitglieder von UGB, dfa, Quetheb)



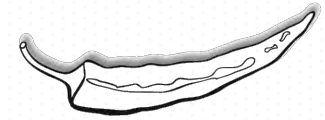
**Thema** Etwa 20 Prozent der Treibhausgasemissionen in Deutschland entfallen auf den Ernährungsbereich. Unser Ernährungsstil trägt damit maßgeblich zum Klimawandel bei. In diesem Seminar erfahren Sie, wie wir mit einfachen Schritten unsere Klimabilanz im Bereich Ernährung verbessern können. Die alltagstauglichen Tipps motivieren dazu, klimafreundlichere Konsumententscheidungen zu treffen, ohne Lebensqualität einzubüßen. Als Multiplikator/innen werden Sie in die Lage versetzt, die Prinzipien einer „klimagesunden“ Ernährung in Ihre tägliche Arbeit einzubinden und an Ihre Kunden weiterzugeben.

### Inhalte

- \* Klimawandel – wie ist die aktuelle Lage?
- \* Sind die Kühe „Klimakiller“? Ursachen und Folgen des Klimawandels
- \* Klimabilanz tierischer und pflanzlicher Lebensmittel
- \* Schützen Bio-Lebensmittel das Klima?
- \* Ist regional immer besser? Klimawirkung von Lebensmitteltransporten
- \* Saisonale und frische Lebensmittel versus Tiefkühlkost
- \* Vom Einkaufswagen in den Müll – warum schaden Lebensmittelabfälle dem Klima?
- \* Klimaschutz mit Breitenwirkung – wie erreichen wir die Verbraucher (z.B. in der Gemeinschaftsverpflegung)?

### Referent Dr. oec. troph. Markus Keller, Jg. 1966

- \* Co-Autor ernährungswissenschaftlicher Fachbücher (u.a. "Vegetarische Ernährung", zusammen mit Prof. Claus Leitzmann)
- \* Autor zahlreicher Fachbeiträge für Zeitschriften und Lehrbücher
- \* Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des Vegetarierbund Deutschlands e.V. (VEBU)



Kompaktseminar

## Vegetarische Ernährung – ein wissenschaftliches Update

- Stuttgart** ● Fr, 9. März 2012 Hotel ibis Stuttgart Airport Messe, Heilbronner Str. 4a, 70771 Leinfelden-Echterdingen  
**Frankfurt** ● Sa, 21. April 2012 Hotel ibis Frankfurt Centrum, Speicherstr. 4, 60327 Frankfurt  
**München** ● Fr, 29. Juni 2012 "Wagnis" in der Messestadt Riem, Heinrich-Böll-Str. 75, 81829 München

- jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr (6 UE) ● Fortbildungspunkte: ein Punkt QUETHEB - Modul F

Teilnahmegebühr € 150,- inkl. MwSt., bzw. € 120,- ermäßigt (bei Buchung von zwei Kursen oder für Studenten sowie Mitglieder von UGB, dfa, Quetheb)



**Thema** Vegetarische Ernährung liegt voll im Trend. Richtig durchgeführt bietet sie sowohl eine gute Nährstoffversorgung als auch Potential bei der Prävention ernährungsassoziierter Erkrankungen. In diesem Seminar setzen Sie sich mit den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Fakten sowie der praktischen Umsetzung einer vollwertigen vegetarischen Ernährung auseinander.

### Inhalte

- \* Wer sind „die“ Vegetarier? Historische Entwicklung und aktuelle Situation einer alternativen Ernährungsform
- \* Leben Vegetarier gesundheitsbewusster?
- \* Wie ist die Nährstoffversorgung von Vegetariern?
- \* Auf welche kritischen Nährstoffe muss besonders geachtet werden?
- \* Welche speziellen Anforderungen gibt es bei veganer Ernährung?
- \* Wie kann eine vegetarische Ernährung das Risiko für ernährungsassoziierte Krankheiten senken?
- \* Leben Vegetarier länger?
- \* Birgt vegetarische Ernährung potentielle Risiken (Schadstoffbelastung u.a.)?
- \* Wie sieht eine vollwertige vegetarische Ernährung in der Praxis aus?

**Referent** Dr. oec. troph. Markus Keller, Jg. 1966

- \* Co-Autor ernährungswissenschaftlicher Fachbücher (u.a. "Vegetarische Ernährung", zusammen mit Prof. Claus Leitzmann)
- \* Autor zahlreicher Fachbeiträge für Zeitschriften und Lehrbücher
- \* Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des Vegetarierbund Deutschlands e.V. (VEBU)



## Kompaktseminare Frankfurt—Stuttgart—München 1. Halbjahr 2012

### • ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für das folgende Seminar an:

Thema .....

am ..... in .....

- Ich beantrage eine Ermäßigung auf 120,- €. Entsprechende Nachweise lege ich der Anmeldung bei.
- Ich habe die AGBs gelesen und akzeptiert.

Vorname/Name.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

Telefon.....

E-Mail.....

Datum / Unterschrift.....

- Bitte senden Sie mir ein Formular für eine Rücktrittsversicherung zu.
- Bitte senden Sie mir regelmäßig das neue Fortbildungsprogramm der Academia Diaetetica per E-Mail zu.

E-Mail: .....

Bitte ausgefüllt per Post, Fax oder E-Mail an die u. a. Adresse senden.

### Teilnahmegebühr je Seminartag

€ 150,- inkl. Unterlagen, Pausengetränke und vegetarischer Bio-Pausenimbiss (ohne Mittagessen)

€ 120,- ermäßigt (bei Buchung von zwei Kursen oder für Studenten sowie Mitglieder von UGB, dfa, Quetheb)

Die Anmeldung wird gültig mit einer Anzahlung von € 30,- pro Seminar. Der Betrag ist auf das folgende Konto zu überweisen:

**Andrea Chiappa**

**Sparkasse Langen-Seligenstadt BLZ 50652124 Kto-Nr. 139287072**

**Verwendungszweck: Anzahlung, Vorname, Name, Termin, Ort**

### Fortbildungspunkte

QUETHEB - Alle Tagesseminare werden mit einem Punkt Modul F bepunktet.

Für VDOe, VDD, VFED, DGE usw. die Bepunktung bitte direkt beim Verband erfragen.

### Anmeldebedingungen

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 20 begrenzt. Nach Eingang der Anzahlung wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung zugestellt. Stornierungen sind bis 10 Tage vor Seminarbeginn kostenfrei, die Anzahlung in Höhe von € 30,- wird als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei Nichtzustandekommen eines Seminars, etwa wegen zu geringer Teilnehmerzahl, wird die volle Gebühr erstattet.

**Veranstalter:** Andrea Chiappa, Agentur CAPSICUM in 63303 Dreieich