

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Workshop: Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Schwerpunkt Gluten

Inhalte und Ziele:

Ein gesunder Ernährungsstil, regelmäßige Bewegung und ausgleichende Entspannung unterstützen einen gesunden Lebensstil, geben dem Körper Energie und Kraft, damit er richtig arbeitet.

Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -intoleranz ist der Organismus jedoch nicht in der Lage, bestimmte Nahrungsbestandteile zu verdauen bzw. über den Stoffwechsel zu verwerten.

Zu den häufigsten Formen der Nahrungsmittelintoleranz gehört die Gluten-Unverträglichkeit.

In unserem Workshop werden Ursachen und Auswirkungen einer Gluten- Unverträglichkeit erläutert und gesunde Alternativen aufgezeigt.

Themenschwerpunkte:

- Ursachen einer Gluten- Unverträglichkeit
- Wie macht sich eine Gluten-Unverträglichkeit bemerkbar und wie stellt man die Diagnose?
- Tipps im Umgang mit der Unverträglichkeit.
- Im praktischen Teil werden gemeinsam glutenfreie Rezepte zubereitet.

Zielgruppe:

- Beschäftigte der OVGU

Teilnahmevoraussetzung:

- keine

Besondere Hinweise:

Bitte bringen Sie zu der Veranstaltung Fragen und Beispiele aus Ihrem Arbeitsalltag mit.

Referent/in:

Frau Nicole Lins
Ernährungsberatung Lins

Weitere Informationen:

Frau Silke Springer
Tel.: 67 58825
E-Mail: silke.springer@ovgu.de

Termin:

20.06.2018 | 13:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.06.2018

Anmeldung:

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung den [Antrag auf Teilnahme an einer Fortbildungsveranstaltung](#)

Ort:

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)
Niels-Bohr-Str. 1 | Beratungsraum 106

Teilnehmerbegrenzung:

15 Personen