

# Ernährung für ein fittes Gehirn

## Fortbildung für alle, die ihr Gehirn – oder das ihres Kindes – in Schwung bringen wollen



An was denken Sie als Erstes beim Thema „Gesunde Ernährung“? Es gibt so Vieles, was lecker schmeckt und trotzdem gesund ist! Probieren Sie es aus und lernen Sie Neues kennen! Ziel dieses Seminars ist es, Lebensmittel kennen zu lernen, die Körper und Geist gesund und fit erhalten. Gesundes Essen und Genuss gehören zusammen – und sind sehr wichtig für jeden einzelnen von uns:

Nicht nur Krankheiten wie Krebs oder Autoimmunerkrankungen nehmen drastisch zu, auch Verhaltensauffälligkeiten, Konzentrationsprobleme und Depressionen betreffen immer früher schon Kinder und Jugendliche. Ältere Menschen sind in einem beunruhigenden Maße von Demenz betroffen. Alle diese Probleme und Krankheiten stehen in enger Verbindung zu unserem Gehirn und zu dem, was wir tagtäglich essen. Das Seminar widmet sich diesem Zusammenhang und zeigt Wege zu einer gesunden und gehirnfrendlichen Ernährung auf.

An Hand von zahlreichen Fallbeispielen werden theoretische Hintergründe verständlich und praxisnah aufgezeigt. Außerdem wird verkostet und ausprobiert: Wie schmecken Zuckeralternativen? Was wäre ein gesundes Frühstück oder ein gutes Pausenbrot? Wie können die Mahlzeiten gestaltet werden?



...Und natürlich alles allergiearm, vegan und glutenfrei.

**Inhalte des Tages:**

- Ernährung, Gesundheit, Seele: Ist-Zustand unserer Gesellschaft
- Der Darm als Schlüssel zu Gesundheit und geistiger Fitness
- Ernährung und häufige Erkrankungen unserer Gesellschaft
- Der Zusammenhang von Ernährung und kognitiven und emotionalen Problemen
- Säulen gesunder Ernährung: Gute Fette, komplexe Kohlenhydrate, Mikronährstoffe und Co.
- Testen und kosten verschiedener Frühstücks- und Brotzeitvarianten, gemeinsames Mittagessen
- Besprechen von Rezepten
- Zeit für Fragen rund ums Thema

**Organisatorisches:**

Das Seminar findet

**Am: 20.10.2018**

**Von: 9:00h bis 16h**

In der Montessorischule, Kardinal-Schröffer-Straße 5, 85072 Eichstätt, statt.

**Kosten:** 140,00€ pro Person plus 10,00€ für Nahrungsmittel  
110,00€ für Auszubildende und Studierende plus 10,00€ für Nahrungsmittel

**Teilnehmerzahl:**

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt, um einen effektiven Austausch zu gewährleisten.

**Anmeldung:** Via Mail an [kontakt@learn-and-relax.de](mailto:kontakt@learn-and-relax.de)

**Kontakt:** Für Fragen wenden Sie sich gerne an:  
Dr. Iris Kühnl  
[kontakt@learn-and-relax.de](mailto:kontakt@learn-and-relax.de)  
Tel.: 08421 9359965 (ggf. mit Bitte um Rückruf)

## KURZPROFIL

Seit über 20 Jahren in ganz verschiedenen Bereichen der Erwachsenenbildung tätig, verbinde ich in meinen Seminaren meine Erfahrungen und mein Wissen aus meiner Tätigkeit als Lehrerin, universitärer Mitarbeiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Lerntherapeutin. Mit großer Freude halte ich Seminare und biete meine Unterstützung zu den alltäglichen Herausforderungen des Lebens an.



- Teilnahme am Onlinekongress „Allergien“ von Nadja Polzin (ca. 40 Wochenstunden) und am Onlinekongress „Sucht“ von Anne Sono (ca. 50 Wochenstunden) (2018)
- Lehrbeauftragte an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt im Fachbereich Didaktik der Biologie (seit 2017)
- Teilnahme am Onlinekongress „Autoimmunerkrankungen“ von Susann Goldau (ca. 50 Wochenstunden) (2017)
- Mitglied im Elternbeirat am Willibald-Gymnasium in Eichstätt (seit 2016)
- Ausbildung zur Mediatorin (Impulse e.V.) (2014/15)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie (2012)
- Dozentin der Akademie für Kindergarten, Kindertagesstätten u. Hort (seit 2011)
- Dozentin der BLLV-Akademie (seit 2010)
- Lehrbeauftragte an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt für den Lehrstuhl für Grundschulpädagogik, den Lehrstuhl der Didaktik der Mathematik und an der Fakultät für Soziale Arbeit (seit 2011)
- 2010 Eröffnung der Praxis Learn & Relax (Lern- und Lebensberatung, Vorträge und Seminare)
- Dozentin der Wiblishauser Seminare, München: Leitung der Ausbildung zum Lerntrainer (2010-2014)
- Abschluss der Ausbildung zur Kinesiologin nach dem NGL-Konzept (2010)
- Ausbildung zur Stress-Management-Trainerin (2009)
- Promotion zur Thematik „Vermittlung von Lernstrategien. Ist-Stand und Zukunftsperspektiven“ (2008)
- Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Grundschulpädagogik und –didaktik der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (2004-2011)
- Stipendiatin der Hanns-Seidel-Stiftung (2002-2004)
- Lehrbeauftragte der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt, Lehrstuhl für Grundschulpädagogik (seit 2001)
- Erwerb des Montessori-Diploms am Institut für ganzheitliches Lernen, Bad Wiessee (2000)
- Lehrerin für Grundschulen (1999-2003); Vorzeitige Verbeamtung auf Lebenszeit 2001
- Jahrgang 1973