

# Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Sport

>>> Formular speziell für IG-Spovi Mitglieder und Studenten der UniBwM

**Internationaler STOFFWECHSELKONGRESS** in München am Samstag, 19. Juli 2014  
**zeigt neue Wege auf!**

## **Warum ist dieser Kongress für Sie interessant?**

Der Stoffwechsel oder der Metabolismus ist die Gesamtheit der chemischen Prozesse im Organismus. Ausgehend von dem Wissen, dass die Hormone unser Denken beeinflussen, gibt es mittlerweile Therapien, die den Gehirnstoffwechsel normalisieren und so Burnout bekämpfen können. Wir wissen heute bereits, dass Cortisol, ein Stresshormon, zerstörerisch im Gehirn wirkt und Synapsen vernichten kann. So verringern sich Konzentration und Leistung des Gehirns. Zudem sind Stresshormone in der Lage, andere wichtige Hormone zu hemmen. Es werden neue Wege für das Gewichts-, Präventions- und Stressmanagement aufgezeigt.

## **Folgende Themen werden vorgestellt:**

- **Chronische Stress-Belastung - Stoffwechseleränderungen auf dem Weg zum Burnout**
- **Handlungen verändern die Neurotransmitter und diese den Stoffwechsel**
- **Das Kalzium Paradox: Grundlagen der „Silent Inflammation“**
- **Erschöpfung – Auswirkungen auf das Gewichtsmanagement**

## **Dr. med. Wolfram Kersten**

### **(Chronische Stress-Belastung - Stoffwechseleränderungen auf dem Weg zum Burnout)**

Chron. Stress ist Gesundheitskiller Nr.1 - Pathobiochemie und Hinweis-Kriterien im Stoffwechselprofil.

In diesem Vortrag wird darauf eingegangen, warum und mit welchen komplexen, biologischen Mechanismen sich chronische Stresserkrankungen entwickeln können und wie es sein kann, dass diese bis zur kompletten körperlich-geistigen Erschöpfung und in der Regel auch zur vorübergehenden Erwerbsunfähigkeit führen. Dabei werden die genetischen, biografischen, sozialen, Umwelttoxischen und gesellschaftlichen Hintergründe dieser Entwicklung dargestellt.

Neben den molekularbiologischen Mechanismen wird die führende Rolle des Zentralnervensystems bei der Entwicklung chronischer Stresserkrankungen im Vordergrund stehen. Hierzu gehören sowohl die essentielle Hypertonie, der Diabetes mellitus, das Metabolische Syndrom, die allgemeine Arteriosklerose mit Folgezuständen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, die Mehrzahl der neurologischen Systemerkrankungen. Zudem wird darlegt, warum es in aller Regel immer eine Störung des Zentralnervensystems ist, die das Problem der Übergewichtigkeit (Adipositas) herbeiführt und warum gerade die Hinweiszeichen auf chronische Stressbelastungen einer Stoffwechsellmessung von herausragender Bedeutung sind.

## **Dipl. Ing. Peter Hofmarksrichter**

### **(Handlungen verändern die Neurotransmitter und diese den Stoffwechsel)**

Forschungen zeigen, dass sich die menschlichen Körpersäfte mit der Gefühlslage verändern und damit den Stoffwechsel maßgebend beeinflussen. Dabei entstehen unterschiedliche biochemische Defizite. Wir sind entweder dominiert von den Neurotransmittern Dopamin, Acetylcholin, GABA oder Serotonin. Diese Unterschiede in der chemischen Zusammensetzung unseres Gehirns führen direkt zu den unterschiedlichen Verhaltenstendenzen in unserem Körper, Persönlichkeit und Stoffwechsellistung. In dem Vortrag werden Zusammenhänge und Lösungen aufgezeigt, wie Dysbalancen der Neurotransmitter einfach ermittelt und verändert werden können.

## **Dr. med. Dipl. Biol. Bernd Löffler**

### **(Grundlagen der „Silent Inflammation“: Das Kalzium Paradox)**

Trotz der sich in den letzten Jahren erfreulicher Weise immer weiter verbreitenden Erkenntnis, dass gegen die Vitamin D3 Mangel Pandemie etwas getan werden muss, hat sich das Wissen um die durch einen Vitamin D3 Mangel nur verstärkte Kalzium / Magnesium Stoffwechselstörung nicht in gleicher Weise entwickelt. Dies ist ein zunehmendes Problem, weil die nur über den gemessenen 25-hydroxy-Vitamin D3 Spiegel geführte Vitamin D3 Substitution in den meisten Fällen kontraproduktiv ist, da sie zu einer verstärkten „Silent Inflammation“ führt. Für eine funktionale Therapie des Vitamin D3 Mangels ist

## **Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Sport**

info@dg-es.de Tel.: 0 80 35-9 50 98 10 Fax: 0 80 35-9 50 98 11

Bitte leiten Sie diese Info an eine/n Kollegen/in weiter, falls sie für Sie nicht relevant sein sollte. Danke!  
Weitere Infos unter [www.stoffwechselseminare.de](http://www.stoffwechselseminare.de)

eine begleitende Therapie des in allen westlichen Industriestaaten ebenso endemischen Kalzium / Magnesium Mangels unabdingbar, das dieser zivilisationsbedingt, das heißt, eine Folge der massiven Fehlernährung der Bevölkerung ist.

**Dipl.-Sportwiss. Carsten Stockinger**  
**(Erschöpfung – Auswirkungen auf das Gewichtsmanagement)**

In diesem Vortrag wird der Zusammenhang zwischen Gehirn und Nebennieren mit der entsprechenden hormonellen Steuerung dargestellt, sowie die Rolle der Leistungshormone in Bezug auf die Stoffwechselregulation erläutert. Dabei steht insbesondere die Rolle des Cortisols auf das Stoffwechselgeschehen im Vordergrund und wie im Falle einer Erschöpfung das Ernährungs- und Bewegungsverhalten verändert werden muss. Dabei dienen Stoffwechselprofile als Grundlage, worauf praktische Empfehlungen für das Ernährungs- und Bewegungsverhalten gegeben werden. Kritisch wird dabei auch im Falle der Erschöpfung, auf die Wirkungsweise klassischer Ernährungsempfehlungen mit viel Obst und Gemüse und wenig Salz eingegangen, sowie dem Training nach dem „Kalorienprinzip“.

**Teilnahmegebühr für IG-Spowi:**

**Die Gebühr** beträgt bei Anmeldungen bis 11.7. pro Person **109,- Euro** zzgl. USt.pro Person inkl. der Pauschale für Seminarraum, Verpflegung und Veranstaltungsunterlagen. Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung eine Anmeldebestätigung (postalisch bzw. per E-Mail).

**Veranstaltungsort und –zeit**

Samstag, 19. Juli 2014, Beginn 10:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr, Einlass und Begrüßungskaffee ab 09:00 Uhr Kempinski Hotel Airport München, Terminalstrasse Mitte 20, D-85356 München

**Absagen und Widerrufsrecht**

Die Anmeldung kann bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei widerrufen werden. Bei einer Stornierung der Anmeldung innerhalb von 30 Tagen bis 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn erheben wir 50% der Gebühr. Danach, oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers, wird die volle Gebühr zur Zahlung fällig. Der Teilnehmer ist berechtigt, an seiner Stelle einen geeigneten Ersatzteilnehmer zu entsenden.

---

**Bitte ausfüllen und faxen an: 0 80 35 - 9 50 98 11**

[ ] Ich habe generell an diesem Thema kein Interesse.

[ ] **Ja, ich möchte mit insgesamt \_\_\_\_\_ Personen\* am 19.7.2014 in München teilnehmen!**

Firma: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Internet: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

\* Bei mehreren Teilnehmern führen Sie bitte die Namen bitte extra auf.

---

---

---

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Sport**

info@dg-es.de Tel.: 0 80 35-9 50 98 10 Fax: 0 80 35-9 50 98 11

Bitte leiten Sie diese Info an eine/n Kollegen/in weiter, falls sie für Sie nicht relevant sein sollte. Danke!  
Weitere Infos unter [www.stoffwechselfseminare.de](http://www.stoffwechselfseminare.de)