

Ernährung und Burnout

16:30 Uhr Begrüßung durch die BARMER GEK und den Betriebssportverband Hamburg e.V.

16:40 Uhr Essen und Burnout
Heike Niemeier - Dipl. Ökotrophologin

Wenn wir uns belastet und gestresst fühlen oder sich ein Burnout entwickelt hat, so hat dieses meist auch Einfluss auf das WAS & WIE gegessen wird. Sie erfahren, welche Lebensmittel Ihnen gut tun und wie Sie es schaffen, täglich schnelle und leichte Rezepte für sich zuzubereiten.

17:10 Uhr Burnout - mehr als nur ein Modewort
Christiane Sgolik - Fitline / PM International

Wie können Nähr- und Vitalstoffe unterstützen, die Folgen von Dauerstress zu verringern und welche Bedeutung hat ein starkes Immunsystem?

17:40 Uhr PAUSE

18:00 Uhr Burnout erkennen - begleitende Diagnostik
Dr. Heinz Martens - Präventivmediziner OMC

Welche Möglichkeiten gibt es (sowohl allgemeine Frühzeichen, als auch diagnostische Methoden inklusive Laborwerte), anhand derer man Belastungen und Gefährdungen durch Stress erkennen kann?

18:40 Uhr Zusammenfassung, Ausblick, Diskussion
Bernd Meyer (Vizepräsident BSV Hamburg e.V.)

19.00 Uhr Ende

Wann: Donnerstag, 26. Januar 2012
Wo: BARMER GEK Hamburg
Hammerbrookstr. 92 / 20097 Hamburg
Anmeldung: Melanie Gronau – BSV Hamburg
Tel. 040 – 23 85 79 62 oder
melanie.gronau@bsv-hamburg.de

BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG



BARMER
GEK die gesund
experten



(Fotolia.com © Ester Hildebrandt)