

Workshop (CEBWS-1): 1 Treffen in einer Kleingruppe

## Clean Eating: muss es Bio sein?

### Worum geht's im Kurs?

Gut, besser, am besten! Im Supermarkt ist das **Lebensmittel-Angebot riesig**, doch die Frage ist, was ist davon **wirklich gut**?

Der Wunsch, sich hochwertig zu ernähren ist sehr verständlich, um Geist und Körper Gutes zu tun. Mit dem, was Sie essen bestimmen Sie wesentlich, was in Ihrem Körper passiert und wie er sich zusammensetzt. Sie kennen sicher den Satz „*Du bist, was du isst!*“ des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach. Doch was ist damit eigentlich gemeint? Eine Antwort ist, dass die Lebensmittel möglichst vollwertig sein sollten, so dass dem Körper die besten (Nähr-) Stoffe zur Verfügung stehen.

Dieser Ansatz versteckt sich hinter dem **Clean Eating**-Gedanken. So ist **Brot** nicht gleich Brot, **Milch** nicht gleich Milch und **Fleisch** nicht gleich Fleisch. Doch was ist eigentlich der **Unterschied** zwischen (industriell gebackenem) Weißbrot und einem (traditionell mit Natursauerteig gebackenem) Roggenvollkornbrot? Wofür steht Homogenisierung auf Milchverpackungen? Und wann kann man von gutem Fleisch sprechen?

In diesem Workshop wird die **Qualität verschiedener Lebensmittel** beleuchtet und Sie finden für sich heraus, ob es für Sie Bio sein soll. Mit Ihrem neuen Wissen können Sie dann beim **Einkaufen** die für Sie **wertvollen Lebensmittel** erkennen.

### Was dürfen Sie erwarten?

- Sie erfahren, was sich hinter dem Clean Eating-Gedanken versteckt.
- Sie lernen die Qualitätsunterschiede verschiedener Lebensmittel kennen und verstehen, was diese für die Gesundheit und Verträglichkeit bedeuten können.
- Sie können beim Einkauf die Kennzeichnung auf der Verpackung besser verstehen.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



### Datum & Uhrzeit

- Samstag, 23.03.2019, 11.00-12.30 Uhr

### Ort

- Kursraum, Praxis Dr. Heike Niemeier  
Tesdorfstrasse 11, 20148 Hamburg

### Teilnehmerzahl

- 3-5 Personen

- **Kosten:** 39,- € (eine ergänzende Einzelberatung zum Workshop: + 90,00 € statt 110,00€)
- **Leitung:** Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin
- **Anmeldung:** Bitte melden Sie sich **direkt über die Website** oder per mail bei [niemeier@heikeniemeier.de](mailto:niemeier@heikeniemeier.de) mit Kursnamen **CEBWS-1**
- **Anmeldeschluss:** **09.03.2019**

