

Ausgabe 15  
21. März 2018

# Presse-Mitteilung



---

Gemeinnützige  
Akademie für  
Gesundheitskompetenz  
und  
Bewusstseinsbildung

---

Kostenlose Vortragsreihe in den Münchner BASIC-Bio-Supermärkten:  
**Gesund und Vital im Alltag – Stärkung der Gesundheitskompetenz**



Die St. Leonhards-Akademie veranstaltet zusammen mit den BASIC-Bio-Supermärkten eine Vortragsreihe zur Stärkung der Gesundheitskompetenz. Gemäß des gemeinnützigen Auftrags der Akademie geht es darum, Verbrauchern einfache Tipps zu geben, wie man mit wenig Aufwand im Alltag viel dazu beitragen kann, seine Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Die Referenten sind langjährige Experten mit den Themenschwerpunkten vitale Ernährung und Stress-Prävention. Die Vorträge finden jeweils Freitag Abends am 13., 20. und 27. April 2018 ab 20.00 Uhr statt, der Eintritt ist frei.

## Die eigene Gesundheit selbst in die Hand nehmen

Prävention und Gesundheitsvorsorge werden in heutiger Zeit immer wichtiger. Umweltgifte, Alltagsstress und andere Belastungen des Immunsystems erfordern eine umsichtige Stärkung von Körper, Geist und Seele. Doch oft bleiben gesundheitsfördernde Maßnahmen im Alltagsgeschehen auf der Strecke, es bleibt oft keine oder wenig Zeit dafür. Hier haben die beiden Referenten Manuela Fuckerer und Werner Langbauer effiziente Alltags-Tipps, die sich vor allem einfach umsetzen lassen und die jeder in seinen Tagesablauf einbauen kann.

## Vitale Ernährung als Grundbasis der Gesundheit

„Du bist, was Du isst“, ist inzwischen bekannt, nur was ist das Richtige? Der Diplom-Ingenieur und Gastronomie-Ausbilder Werner Langbauer beschäftigt sich – nach eigener Krankheit – jahrelange mit den Ernährungslehren der Langlebenskulturen, wie Ayurveda, TCM, 5-Elemente, etc. Er entwickelte daraus seine eigene Küche „Gourmet Vital“ und wurde gesund. Zentraler Fokus ist dabei die Umsetzung mit regionalen und saisonalen sowie biologischen Zutaten, auch mit Wildkräutern. Dabei gibt es nicht DIE Ernährung, denn Gourmet Vital lässt sich auf die vegane, vegetarische Küche genauso übertragen, wie auf die Fleisch- und Fischküche. Wesentlich sind die richtigen Zutaten und Kombinationen, um den Stoffwechsel und die Verdauung zu stärken und die Nähr- und Vitalstoffe dem Körper auch bestmöglich zur Verfügung zu stellen. In seinem Vortrag gibt er einen guten Überblick über die wesentlichen gesundheitsstärkenden Ernährungs-Regeln, zur einfachen und wirkungsvollen Anwendung im Alltag.

Einblicke gewährt auch seine Homepage: [www.gourmetvital.de](http://www.gourmetvital.de)

## Dem Stress entgegen wirken

Einer der größten Gesundheitskiller ist Stress – leider in der heutigen Gesellschaft an der Tagesordnung. Egal ob im Berufs- oder Privatleben: immer mehr Menschen klagen über eine zu hohe Stressbelastung und die daraus entstehenden negativen Folgen. Die Präventologin (Vorstandsmitglied im Berufsverband der Präventologen) Manuela Fuckerer hat dazu ein effizientes Konzept entwickelt: Die MAP-Strategie. Überwiegend in Unternehmen gibt sie Ihre Methode weiter und das mit großem Erfolg. Mit schon wenigen Schritten gelingen die Entschleunigung im Alltag und damit die Besserung des Wohlbefindens. Stress-Prävention zählt zu den wichtigsten Möglichkeiten eigeninitiativ die eigene Gesundheit zu verbessern und Krankheiten vorzubeugen. In ihrem Vortrag gibt die Expertin wesentliche Einblicke in diese Thematik und zeigt einfache Wege, der Stressfalle zu entkommen. Dazu zählt auch eine Strategie, wie man aus einem Burnout nachhaltig wieder raus kommt. Erste Informationen unter [www.map-strategie.de](http://www.map-strategie.de)

## Workshop für vertieftes Wissen

Wer noch mehr über diese grundlegenden Säulen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz wissen will, für den stellen die beiden Referenten ausführlicher in einem nachfolgenden Workshop am Samstag, den 05. Mai 2018 ihr Wissen und ihre Kompetenzen zur Verfügung. Dann gibt es auch Kostproben der Gourmetvitalküche und einen Sensoriktest zur Austestung des passenden Wassers.

Die Anmeldung für den Workshop ist direkt in den BASIC-Bio-Supermärkten in der Schleißheimerstr. 158 und im Hafelhofweg 5 möglich, oder auf der Homepage [www.st-leonhards-akademie.de](http://www.st-leonhards-akademie.de). Der Tages-Workshop (10:30 – 16:30 Uhr) ist kostenpflichtig, aber von der St. Leonhards Akademie subventioniert und mit nur € 49.- sehr preisgünstig. Der Eintritt zu den Vorträgen ist frei.