

Stuttgart, 18. Mai 2010

## Schaufenster 05/2010: „Essen und Trinken für Leib und Seele“

Das Thema „Ernährung“ betrifft jeden, denn wir alle Essen und Trinken tagtäglich. Insofern war man beim fünften Schaufenster des laufenden Jahres besonders neugierig auf die neuesten Erkenntnisse von Diplom-Ökotrophologin Friederike Fieres. In lockerer Interaktion mit 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmern konnte sie viele interessante und fachlich fundierte Informationen auf unterhaltsame Weise vermitteln und gleichzeitig den einen oder anderen Ernährungs-Irrtum aus der Welt schaffen.

Zunächst begrüßte Michael Bahr, Marketing & PR Verantwortlicher der ChefCoach GmbH, die Gäste und stimmte sie mit einem passenden Zitat von Friedrich Nietzsche auf den Rundgang ein. Demnach spielt neben dem Bauch auch der Kopf bei der täglichen Ernährung eine wichtige Rolle, was in den folgenden 60 Minuten bestätigt wurde.

Friederike Fieres erläuterte zunächst Ihre wichtigsten Ausbildungs- und Berufsstationen sowie die geplanten Themenpunkte des Abends. Sie ist Inhaberin der Firma Nutrizia Ernährungsberatung in Stuttgart mit Schwerpunkten sowohl in der individuellen Beratung von Erwachsenen und Kindern mit Diabetes und Lebensmittelallergien sowie deren Prävention, als auch in der Beratung von Unternehmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Darüber hinaus ist sie Fachreferentin und Seminaranbieterin für die Fort- und Weiterbildung von Kollegen/innen.

Im weiteren Verlauf ihrer Ausführungen beeindruckte sie die aufmerksamen Gäste mit medizinischen Fakten zum menschlichen Verdauungsapparat und gleichzeitiger Reminiszenz an die anstehende Fußball WM: so verfügt der menschliche Darm über die Oberfläche eines ganzen Fußballfeldes, was nicht nur bei den Fußballfans großes Erstaunen hervorrief.

Einen weiteren Schwerpunkt legte die Referentin auf die wissenschaftlich ideale Zusammensetzung der Ernährung sowie deren lebenswichtige Inhaltsstoffe wie Flüssigkeit, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Proteine, Vitamine, Sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe. Auch ist Wasser nicht gleich Wasser und so ist man doch aufgefordert, das für den eignen Bedarf Richtige für sich zu finden. Die Gäste folgten der Referentin durchweg mit voller Aufmerksamkeit, was die zahlreichen Fragen an die Expertin widerspiegeln.

Zum Abschluss ihrer Ausführungen klärte Frau Fieres über Ernährungsirrtümer auf, betonte dabei aber auch, dass es bei bestimmten Themen, wie z.B. dem Fasten, zwar eine eindeutige ernährungswissenschaftliche Sicht gibt, aber letzten Endes das persönliche Empfinden von Bedeutung ist. Alles in Allem holt sich ein funktionierender Organismus immer die Nahrungsstoffe, die er braucht. Solange man diese dann noch in der für den individuellen Energiehaushalt richtigen Menge zuführt, steht einem dauerhaft gesundem Leib und frischen Geist nichts im Wege.

Ein wirklich gelungener und hochinteressanter Vortrag, für den sich ChefCoach stellvertretend bei der Referentin herzlich bedankte. Die sichtlich begeisterten Teilnehmer ließen die gewonnen Erkenntnisse in gemütlicher Runde nachwirken.



Das nächste ChefCoach Schaufenster findet am **Dienstag, den 8. Juni 2010** statt. Das Thema bzw. der Referent wird auf der ChefCoach Internetseite bekanntgegeben. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Weitere Informationen:

**ChefCoach Unternehmensberatung GmbH**

Königstr. 16, 70173 Stuttgart,

Telefon 0711/22029 - 100, Telefax 0711/22029 - 199,

[info@chefcoach.de](mailto:info@chefcoach.de)

[www.chefcoach.de](http://www.chefcoach.de)