

## Heißhunger adé - Blutzucker-Tricks für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

In unserer modernen Gesellschaft sind wir oft Versuchungen ausgesetzt, die unseren Blutzuckerspiegel beeinflussen können. Schwankungen im Blutzucker können nicht nur zu Heißhunger führen, sondern auch die Energie, die Konzentration und sogar unsere Stimmung beeinträchtigen. Wir alle kennen diese Situation, in der der Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt und uns zu ungesunden Essgewohnheiten verleitet. Doch es gibt einen Ausweg! Die Fortbildung "Heißhunger adé - Blutzucker-Tricks für mehr Gesundheit und Wohlbefinden" bietet einen ganzheitlichen Ansatz, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und langfristig zu einem gesünderen Essverhalten zu finden.

### THEMEN UND INHALTE:

#### **Blutzucker und Gesundheit:**

- Die Rolle des Blutzuckerspiegels für die Gesundheit.
- Auswirkungen von Blutzuckerschwankungen auf Energie, Stimmung und Wohlbefinden.
- Was ist CGM (continuous glucose monitoring) und ist es für Jedermann/Jederfrau geeignet?

#### **Heißhunger verstehen:**

- Analyse der verschiedenen Ursachen von Heißhunger.
- Erkennen von emotionalen und physiologischen Auslösern.

#### **Blutzucker-Tricks und Ernährung:**

- Vorstellung von Lebensmitteln, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren.
- Tipps für eine ausgewogene Ernährung und Mahlzeitenplanung.
- Weitere Tipps und Tricks zur Stabilisierung des Blutzuckers.

#### **Bewegung und Stressmanagement:**

- Die Rolle von Bewegung bei der Blutzuckerregulierung.
- Techniken zur Stressbewältigung und deren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

#### **Wissensvermittlung in der Fastenwoche und praktische Umsetzung im Alltag:**

- Wie integrierst du Blutzucker-Tricks in deinen täglichen Ablauf?
- Rezeptideen und Mahlzeitenvorschläge für eine blutzuckerstabile Ernährung.

Diese Fortbildung bietet nicht nur spannendes Wissen, sondern auch Raum für Fragen, Diskussionen und den Austausch von Erfahrungen. Gemeinsam werden wir Wege finden, wie du bzw. deine Fastengäste Heißhunger adé sagen und zu einem gesünderen Lebensstil finden kannst.

Nutze diese Gelegenheit, um dein Wissen zu vertiefen, inspirierende Ideen zu sammeln und dich mit anderen Fachleuten auszutauschen. Bei weiteren Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Liebe Grüße, Anja Rathgeb

[www.anja-rathgeb.net](http://www.anja-rathgeb.net) | [info@anja-rathgeb.net](mailto:info@anja-rathgeb.net)

**Datum und Ort:** 15.11.2025,  
10:00 – 16:00 online (Zoom)

**Investition:** € 160.-

**Anmeldung unter:**  
[info@anja-rathgeb.net](mailto:info@anja-rathgeb.net)

Nach Abschluss des Seminars erhalten Sie ein informatives Handout mit weiterführenden Links und Rezeptideen!

**Referentin:** Anja Rathgeb, M.BA.BSc.  
Diätologin, Dozentin FH Campus Wien