

## **Vollwertig Essen und Trinken**

Erwarte keine Wunderdiät! Wir arbeiten an nachhaltigen Veränderungen. Ich möchte Dich mitnehmen auf eine kulinarische Reise, bei Du neue Mahlzeitzusammenstellungen ausprobieren kannst, um Schritt für Schritt Deine individuelle, gesunde Ernährung zu entwickeln.

## **Bewegung und Sport**

Gemeinsam schauen wir, wie mehr Bewegung in Deinem Alltag passen kann. Ziel ist es, Sport langfristig als Gewohnheit zu etablieren. – in Deinem eigenen Tempo, jedoch außerhalb des Kursprogramms.

## **Verbessertes Koch- und Einkaufsverhalten**

Vom Einkauf bis zum Kochtopf: Kleine Veränderungen können viel bewirken. Du erhältst praktische Impulse für gesunde, genussvolle Entscheidungen im Alltag.

## **Umgang mit herauffordernden Situationen**

Stress und Zeitmangel gehören dazu. Im Kurs entwickelst Du Strategien, um auch in schwierigen Momenten gut für Dich und Deine Ernährung zu sorgen.

## **Vermeidung des Jo-Jo-Effekts**

Statt kurzfristiger Erfolge setzt der Kurs auf nachhaltige Ernährungsgewohnheiten. So wird der Jo-Jo-Effekt vermieden und langfristiges Wohlbefinden gefördert.

## **Für wen ist der Kurs geeignet?**

- Personen mit einem BMI 25 bis 30kg/m<sup>2</sup>
  - ohne zu behandelnde Erkrankungen des Stoffwechsels
  - ohne psychische Essstörungen
- Personen mit einem BMI  $30 \leq 35 \text{ kg/m}^2$ 
  - nach ärztlicher Rücksprache
  - ohne psychische Essstörungen
- Personen, die sich gesund und bewusst ernähren wollen
  - um Erkrankungen vorzubeugen
  - um gesund zu bleiben

## **Was kostet der Kurs?**

Die Kursgebühr beträgt 270 € je Teilnehmer. Im Normalfall erhältst Du einen Zuschuss von Deiner gesetzlichen Krankenkasse. Als anerkannte Präventionsmaßnahme sind gesetzliche Krankenkassen dazu verpflichtet, sich an den Kurskosten zu beteiligen. Die Höhe des Zuschusses schwankt von Kasse zu Kasse. Bitte erkundige Dich im Vorfeld bei Deiner Kasse, um Überraschungen zu vermeiden.

### **BEWUSST FASTEN – gesund ernähren**

**Marion Wessing**

Dipl. Oecotrophologin (FH)

Ärztl. geprüfte Fachberaterin Fasten (UGB)

Zertifizierte Ernährungsberaterin (VFED)

Tel. +49 (0)151 - 50 69 35 70

E-Mail: [info@marionwessing.de](mailto:info@marionwessing.de)

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

# **Den Blick über den Tellerrand wagen**

**gesünder ernähren,  
abnehmen und  
wohlfühlen**



**Dauer: 9 Wochen, jeweils mittwochs**

**Datum: ab 01.04. bis 27.5.2026**

**Uhrzeit: 19:30 Uhr**

**Wo: Bürgerhaus Fischbach**



## Worum geht es in dem Kurs?

Sich gesund und ausgewogen zu ernähren ist leichter als Du denkst. Abnehmen erfordert keine Knebel-Diät. Mit meinem Programm über 9 Wochen lernst Du die Vielfalt der Ernährung kennen, erfährst alles Wichtige über die Grundnährstoffe und was Deinem Körper gut tut. Darin enthalten ist die Möglichkeit eine kulinarische Reise zu machen, auf der Du Impulse für Neues erhältst und Deinen eigenen Weg hin zu einer Ernährung findest, die zu Deinen Zielen passt und mit der Du Dich rundum wohlfühlst.

## Ziele des Kursprogramms

- Schrittweise Annäherung an eine gesunde, ausgeglichene Ernährung ohne Mangel, anhand der Vollwertempfehlungen und der DGE Empfehlungen
- Prävention von
  - Stoffwechselerkrankungen
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Metabolischem Syndrom
- Bei Wunsch eine angemessene Gewichtsreduktion und Gewichtsstabilisierung

## ÜBER MICH

Meine Schwerpunkte liegen auf einer gesunden, genussvollen Vollwerternährung, alltagstauglicher Bewegung und einem bewussten Umgang mit sich selbst. Mein Ansatz verbindet fachliches Wissen mit praktischer Umsetzbarkeit – ohne Dogmen, dafür mit Freude und Genuss.



Als Diplom-Oecotrophologin (FH), Ernährungsberaterin (VFED) und ärztlich geprüfte Fachberaterin Fasten (UGB) freue ich mich, mein Wissen alltagstauglich und praxisnah, aber dennoch wissenschaftlich fundiert in meinen Kursen oder auch ganz individuell zu vermitteln.

## Weiteres Kursangebot:

**Buchinger Fasten oder Scheinfasten  
(Fasting Mimicking)**

**Wann:** 13. – 19.3.2026 oder 20. – 26.3.2026

**Wo:** Bürgerhaus Fischbach, Kelkheim und Wanderungen in der näheren Umgebung

Sowohl das Fasten nach Dr. Buchinger als auch die Fasting Mimicking Methode stärken die körpereigenen Abwehrkräfte und regen die Autophagie im Körper an. Autophagie bezeichnet den Prozess, bei dem die Zellen sich erneuern. Es ist einer der wichtigsten Prozesse im Körper, um die Zellen gesund und leistungsfähig zu halten. Richtig durchgeführt ist Fasten eine sehr wirkungsvolle Gesundheitsmaßnahme, die der Prävention zahlreicher Krankheiten dient und ein idealer Einstieg in einen neuen, gesundheitsfördernden Lebensstil sein kann.

Beim Buchinger Fasten nimmst Du nur Suppen und Getränke zu Dir, wie Tee, Saft und Gemüsebrühe. Das Scheinfasten ist ideal für Dich, wenn Du nicht völlig auf feste Nahrung verzichten möchtest. Bei 600 – 700 kcal und ausgewählten Nahrungsmitteln wird Dein Körper in einen Zustand versetzt, der dem des Fastens sehr nahe kommt. Die Rezepte werden zur Verfügung gestellt, die Zubereitung übernimmst Du selbst.