

## Kalorienzählen – ist das sinnvoll?

Kalorien zählen oder Körper verstehen?

### Beschreibung

Viele Menschen versuchen, ihr Gewicht mithilfe von Kalorienzählen zu kontrollieren. Doch Zahlen allein erzählen selten die ganze Geschichte: Sie berücksichtigen weder Stoffwechselunterschiede, Hormonlage, Stresslevel, Schlaf noch die Qualität der Lebensmittelauswahl. Der Fokus auf Kalorien kann schnell in Druck, Frust oder Schwarz-Weiß-Denken münden – und das eigentliche Ziel, ein gesundes Essverhalten, aus dem Blick geraten.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, welche Chancen und Grenzen das Kalorienzählen tatsächlich hat und warum ein ganzheitlicher Blick auf Ernährung oft hilfreicher ist. Gemeinsam werden Faktoren beleuchtet, die das Körperfewicht jenseits der Kalorienzahl beeinflussen. Ziel ist es, ein gesundes Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln und alltagstaugliche Strategien für mehr Wohlbefinden und Ernährungssouveränität mitzunehmen.

### Inhalte

- Chancen & Grenzen des Kalorienzählen
- Warum Zahlen nicht alles sind
- Energiebedarf: Was beeinflusst ihn wirklich?
- Stoffwechsel, Hormone, Stress, Schlaf & Gewohnheiten
- Bedeutung der Nährstoffqualität statt nur der Kalorienmenge
- Intuitiver essen lernen: Körpersignale wieder wahrnehmen
- Alltagsstrategien für ein entspannteres, nachhaltiges Essverhalten

## Kalorienzählen – ist das sinnvoll?

Kalorien zählen oder Körper verstehen?

### Methodik

- Kurzimpulse & alltagsnahe Beispiele
- Selbstreflexion zum eigenen Umgang mit Essen & Zahlen
- Praxisnahe Tools für mehr Körperwahrnehmung
- Austausch & Transfer in den individuellen Alltag



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*