

# Das Zusammenspiel von Ernährung und mentaler Gesundheit

Die **FOODFORUM** Akademie startet mit ihren **Intensiv-Seminaren** für Ernährungsberater, Ernährungscoaches, Ernährungsexperten, Hebammen und interessierte Foodies

am **28. April 2021** um 14:00 Uhr mit einem **Live Online-Seminar** zu dem Thema **"Das Zusammenspiel von Ernährung und mentaler Gesundheit"**.

[Jetzt Platz sichern!](#)

Einblick in das Seminar

Vielleicht haben Sie auch schon von **stimmungsaufhellenden Lebensmitteln** oder Nährstoffen gehört? Hierunter fallen beispielsweise Schokolade, Bananen und Nüsse. Auf molekularer Ebene haben sie eines gemeinsam: Sie enthalten die Aminosäure L-Tryptophan, welche im Körper in Serotonin und Melatonin umgewandelt wird. Auf diese Weise können Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Tryptophan die Stimmung aufhellen bzw. den **Schlaf verbessern**.

Sie möchten mehr erfahren? Dann sichern Sie sich [hier](#) Ihren Platz.

Unsere Expertin für das Seminar im März

Das **Live Online-Seminar** wird von der holistischen Ernährungsberaterin, Autorin und Health & Life Coach **Adaeze Wolf** referiert. Sie setzt sich mit den Themen natürliche Ernährung, Gesundheit, Natural Beauty und Anti-Aging auseinander. Auf ihrem Healthy-Lifestyle-Blog "**Naturally Good**" zeigt sie, dass eine gesunde Ernährung schmeckt und sich ein ganzheitlich bewusstes Leben mit Freude und Leichtigkeit in den Alltag integrieren lässt.

Im Jahr 2021 veranstaltet die [FOODFORUM Akademie](#) wieder spannende **Intensiv-Seminare** zur Fort- und Weiterbildung mit renommierten Referentinnen und Referenten aus Ernährungswissenschaft und Medizin, die in diesem exklusiven Rahmen ihr **Expertenwissen** an Interessierte weitergeben.

Sie haben **Anregungen** oder **Wünsche** bezüglich der Seminare? Themenvorschläge sind uns jederzeit willkommen.

**Beginn:**

Mittwoch, 28. April 2021, 14:00 Uhr

**Ende:**

Mittwoch, 28. April 2021, 15:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Online

**Website & Anmeldung:**

<https://www.foodforum-magazin.de/events-awards/foodforum-workshops/foodforum-akademie-3/>