



## Dr. med. Meike Diessner

ORTHOPÄDIN, SPORTMEDIZINERIN, REFERENTIN,  
ERNÄHRUNGSMEDIZINERIN (DGEM), AUTORIN

- pflegen und erhalten was man hat
- Clean Eaterin aus Überzeugung und Leidenschaft
- ihre Vorträge und Keynotes sind pure Aha-Erlebnisse
- mit doc Diessner zum gesunden Rundumgefühl
- Knochen- und Gelenkeflüsterin
- in Bewegung bleiben
- ganzheitlich . überzeugend . begleitend . empathisch . konsequent

TYP

- Essen - natürlich - hochwertig - schmackhaft
- die Ernährung muss zum Menschen passen
- kümmere dich um das Glück deiner Gelenke und Knochen

TREND

### Clean Eating für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden

- Natürlich schlank und fit - das ist Clean Eating
- Rules are for fools: Mein 80:20-Prinzip
- bleib clean am Arbeitsplatz: weg vom Kantinen-Koma & Snack-Automaten
- Cleane „Superfoods“ für die schlanke Linie & mehr Leistungskraft
- die besten Snacks gegen Heißhungerattacken in der Kaffeepause

THEMEN

### Happy Joints - das schmeckt deinen Gelenken

- gesunde Ernährung bei Arthrose und Gelenkbeschwerden
- mit meinen 5 natürlichen Top-Foods läuft's wie geschmiert
- genießen und unterstützen: „Chronische Entzündungen“ einfach wegfuttern
- Hilfe aus dem Reagenzglas? Sinn & Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln
- Fallen erkennen, bevor der Knorpel in die Knie geht



## THEMEN

### Rückgrat beweisen: Nur ein gesunder Rücken kann entzücken

- Sitzen und Stehen: Die richtige „Haltung“ gegen Rückenschmerzen
- vom Sesselpupser zu „Superman & Superwoman“: Bewegung ist das halbe Leben
- heben und schleppen ohne schmerzhaft Folgen
- meine Top 10 Tipps für einen gesunden Rücken im Job
- jeder hat sein Kreuz zu tragen: Tipps zum besseren Umgang mit psychischen Stressoren

### Glückliche Gelenke: Mach mit, bleib fit

- fit am Arbeitsplatz durch Bewegung & entlastende Körperhaltung
- einfache Übungen für Rücken, Muskeln & Gelenke
- dehnen, entlasten & entspannen
- Hilfe zur Selbsthilfe: Wickel & Auflagen gegen Schmerzen
- biologisches Alter senken: Tipps für einen aktiveren Alltag

### Stressmanagement

- mentale Pause einlegen
- Stress lass nach: Entspannungstechniken fürs Zuhause & Büro
- kein Hexenwerk: Fit & gesund durch Kräuter & moderne Naturheilverfahren
- selbst Hand anlegen: Akupressur für einen erholsamen Start in den Tag
- ausgeglichen im Alltag mit Clean Eating

Vorträge werden stets individuell auf die Zielgruppe zugeschnitten.

## BÜCHER

