



Prof. Dr. med. Andreas Michalsen

INTERNIST, ERNÄHRUNGS- UND FASTENMEDIZINER, PROFESSOR FÜR NATURHEILKUNDE, BESTSELLERAUTOR, KEYNOTE SPEAKER

- Deutschlands führender Mediziner im Bereich Naturheilkunde
- Chefarzt des größten medizinischen Zentrums für Natruheilkunde in Europa, Immanuel Krankenhaus Berlin
- einzigartiger Wissensvermittler, Visionär und Ermutiger für ein gesundes langes Leben
- Bestsellerautor mit internationaler Buchpräsenz
- Internationaler Keynote Speaker zu den Themen Ernährung, Fasten, Stress, Resilienz, Longevity, Prävention
- Protagonist der NDR Fernsehserie „die Naturdocs“
- Kolumnist bei der FAZ, gefragter Experte in TV, Radio und Print
- humorvoll . kompetent . inspirierend . motivierend

TYP

- Selbstheilungskräfte gezielt stimulieren
- Heilen und Vorbeugen durch die Kraft der Natur
- Longevity: Wie können wir gesund 100 Jahre alt werden?
- Stärke und Resilienz in schwierigen Zeiten
- Gesunde Ernährung

TREND

Mit Ernährung heilen

- Die 7 Gesetze der Ernährung
- Planetary Health: Wie die richtige Ernährung uns und die Erde gesund erhält
- Die Kunst und Wissenschaft des Fastens
- Superfoods und Supplemente: was wirkt, was kann weg

THEMEN



THEMEN

- Legenden, Mythen und Wahrheiten in der Ernährung
- Das Mikrobiom - die große Lebensgemeinschaft in unserem Körper und wie sie über unsere Gesundheit und Altern mitentscheidet

Longevity

- Der Lebenszyklus - Zeichen des Alterns und der Verjüngung
- Hype oder Hoffnung: Orientierung im Dschungel des Anti-Aging Marktes
- Welche Ernährung und welche Bewegung 15 Bonusjahre schenken können
- Älter werden ohne Alterserkrankungen - was schon heute möglich ist
- Können wir bald 150 Jahre alt werden - und wollen wir das?

Wir haben es in unserer eigenen Hand

- Life Hacks“- was uns Stärke, Gesundheit und Vitalität gibt
- Lebensstil und Lebensfreude: was uns gut tut, was uns schadet
- Es ist nie zu spät für den Reset ist - Heute ist der beste Tag damit anzufangen
- Gesund im Betrieb - was wirklich zählt

Stress und Balance

- Marathon oder Spaziergang: das richtige Maß gesunder Bewegung
- Eisbaden, Kaltduschen, Muskeltraining, Fasten: Sollten wir unserer Gesundheit zuliebe die Comfort Zone verlassen ?
- Die besten Techniken um stressvolle gut zu überstehen
- Inseln der Ruhe und Kraft - mentale Techniken für mehr Resilienz
- Warum Stress uns manchmal gut tut und öfters schadet
- Der Schlüssel für Gesundheit: Die Balance zwischen Anstrengung und Erholung

Vorträge werden stets individuell auf die Zielgruppe zugeschnitten.

BÜCHER

