

Informationen zu einer Online-Fortbildung zum Thema in 2026

„Gesund bleiben und werden“ oder „Wie kann ich möglichst lange gesund und fit bleiben?“

Vorwort:

In unserer Kultur ist es nicht leicht, sich gesund zu verhalten. Aus diesem Grunde eignen wir uns im Alltag für die Gesundheit ungünstige Gewohnheiten und ungünstige Lebensstilfaktoren an, die durchaus eine selbstzerstörerische Kraft entwickeln in dem sie eine Krankheitsentstehung fördern und/oder unterhalten. Gesundheitswissenschaftler sind sich weitgehend darüber einig, dass die meisten Krankheiten unseres Kulturkreises (80%) Lebensstilkrankheiten sind.

Veränderungen im eigenen Lebensstil sind jedoch nicht einfach. Hinzu kommt eine große Unwissenheit zum Thema „Was ist und/oder hält mich gesund?“.

Die gute Nachricht: Gegen Unwissenheit kann etwas getan werden!

Konzeption:

Wir wissen heute aus der Motivationsforschung, dass es mindestens ca. 6 Monate braucht, um Gewohnheiten (Verhaltensweisen) positiv zu ändern. In 4 Onlinesitzungen werden Grundlagen vermittelt, die mit Entwicklungsaufgaben einhergehen. Diese sollen die eigene Umsetzung erleichtern. Die vermittelte umfangreiche Theorie soll ein tieferes Verständnis in die Funktionsweise unseres Körpers zur Folge haben. In diesem Zusammenhang gilt: Wissen ist Veränderungsmacht!

Kosten: 400,00 + MwSt.

Darin enthalten:

- 4 Sitzungen a 2,5 h incl. Pause
- **Die Termine:**
 - o 03.10.2026 10:00 – 12:30 Uhr
 - o 15.10.2026 18:00 – 20:30 Uhr
 - o 09.11.2026 18:00 – 20:30 Uhr
 - o 03.12.2026 18:00 – 20:30 Uhr
- Vorbereitungsaufgabe
- Skript als pdf
- Zur Unterstützung im Anschluss 16 Wochen lang eine wöchentliche Unterstützungsmail für die Umsetzung mit Informationen und praktischen Anregungen (z.B. Rezepte, Adressen...).

Bei Interesse bitte ich um eine Mail (kontakt@axelenke.de), der dann weitere Informationen zur Anmeldung folgen.

Ganzheitlicher Gesundheitscoach, Mikronährstoff-Coach®, Epigenetik-Coach®, Gesundheitsberater (Universität Bielefeld); Stresscoach



Reiss-Motivations-Profil Master;



CC-Level – your prevention

Nachstehend einige Rückmeldungen zu vergangenen Seminaren:

„Im Seminar mit Axel bin ich Schritt für Schritt herangeführt worden, was ein zuviel oder zu wenig von Nährstoffen für gravierende Wirkungen im Körper haben kann. Diese Öffnen des Bewußtseins für LEBENS-MITTEL hat bei mir zu einem Umdenken, zu einem bewußteren Ernährung, kombiniert mit Bewegung und Entspannung geführt. Das iTüpfelchen aber war, die Ergebnisse eines Orthomolekularbiologen der bestätigte, zu dem Axel im Seminar aufrüttelt! Unsere Nahrung ist lange nicht ausreichend um den Körper langfristig Gesund und Leistungsfähig zu versorgen. Danke Axel! Ich freue mich auf die Fortsetzung im Aubauseminar.“

Rita

«Was mir besonders gefallen hat, sind die fundierten Forschungsergebnisse, welche Axel Enke zur Verfügung gestellt hat.

Die Kursunterlagen waren professionell aufbereitet und haben alle Facts enthalten, welche im Kurs thematisiert wurden.

Die verschiedenen Perspektiven von Ernährung, Bewegung und den Tipps für Nahrungsergänzungsmitteln fand ich sehr spannend und hilfreich.

Ich habe die Kohlenhydrate deutlich reduziert und das wirkt sich ganz klar auf meine Verdauung aus.»

Marcel

„Nach meiner eigenen Teilnahme am Gesundheitsseminar von Axel Enke gab es die Idee, dieses Angebot auch MitarbeiterInnen unserer Einrichtung zugänglich zu machen. Wir haben schon einige Angebote im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements wie Förderung der "Fitness" über die Mitgliedschaft in Fitnessstudios, Fahrradleasing oder auch Oasentage und andere Angebote zur Gesundheitsprävention. Das Thema Ernährung war dort bislang nicht vertreten. Daher fiel die Entscheidung, das Seminar als innerbetriebliche Fortbildungsmaßnahme anzubieten. Dieses Angebot nahmen gleich mehrere Mitarbeitende an, um sich mit ihrer eigenen Gesundheitsentwicklung auseinanderzusetzen. Es gelingt Axel Enke in seinem Seminar die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Ernährung und Entspannung mit hilfreichen Informationen, Anregungen und auch Übungen darzustellen, so dass die TeilnehmerInnen eine Idee bekommen, mit welchem teilweise geringem Aufwand sie ihre eigene Gesundheitsentwicklung unterstützen können. Das Seminar wird auch weiterhin fester Bestandteil in unserem Fortbildungsangebot bleiben.“

Dirk & Anja Tietz

Leiter der Caritas-Sozialstation

Osnabrück

Ganzheitlicher Gesundheitscoach, Mikronährstoff-Coach®, Epigenetik-Coach®, Gesundheitsberater (Universität Bielefeld); Stresscoach



Reiss-Motivations-Profil Master;



CC-Level – your prevention

„Ich wollte mich nochmal bei dir für das wunderbare Gesundheitswochenende bedanken.

Obwohl ich mich seit Jahren für gesunde Ernährung interessiere, konnte ich enorm viel Neues erfahren.

Toll ist auch deine nachträgliche Begleitung in Form von Rezepten, Sportübungen und Motivationstipps. Ich wünsche dir weiterhin viel Erfolg mit diesem Kurs- ich werde ihn weiterempfehlen, denn dein Kurs ist jeden Cent wert!!!“

Annette

„Warum mir das Seminar gut gefallen:

Ich habe das Seminar zusammen mit meinem Mann besucht. Sehr viel über Ernährung und die Auswirkung auf unsere Zellen gelernt. Wir haben seitdem die Ernährung umgestellt, weil wir die Zusammenhänge besser verstanden haben. Das Verstehen motiviert uns. Vielen Dank Axel.“

Christine

„Lieber Axel, Nach einem Jahr des ausprobierens können wir feststellen, dass sich die veränderten Gewohnheiten, gerade in Bezug auf das Essen, etabliert haben. Vieles ist alltäglich geworden. Als hilfreich empfinden wir, dass wir den Schritt gemeinsam gemacht haben, was die Ernährungsumstellung enorm erleichtert hat. Und wir stellen fest, dass wir bei weitem nicht alleine sind, die sich intensiver mit der Ernährung beschäftigen. Wir haben zudem beide Interesse an einem Aufbaumodul. Liebe Grüße Anja & Dirk“

„Lieber Axel, ich möchte mich bei Dir für das tolle Seminar bedanken, es war sehr informativ. Ich interessiere mich schon sehr lange für eine gesunde Lebensweise und konnte viele Anregungen und neue Sichtweisen mit nach Hause nehmen. Schade, dass diese ganzheitliche Betrachtung, wie Du sie anbietest, noch nicht überall angekommen ist. Vielen Dank.“

Conny

„Eigentlich hatte ich gedacht, das Grundsätzliche über Ernährung zu wissen... Offenbar hat es diese 3 Tage des Seminars gebraucht, um mich hellhörig zu machen und genauer über meine Gewohnheiten nach zu denken. Ich habe viele Zusammenhänge und Erklärungen und Ideen verstanden und bekommen. Auch direkte Anwendungsempfehlungen zum Thema Muskelaufbau, Dehnen und Nahrungsergänzungsmittel habe ich erhalten. Und was handfestes zum Nachlesen.

Seit ich eine Lowcarb Ernährung am Austesten bin (erst 20 Tage), sind meine neurologischen Störungen in beiden Händen schon deutlich besser geworden, was mich total freut.

Ich habe mich mit einer anderen Kursteilnehmerin für regelmäßige Telefonate verabredet, um uns gegenseitig zu unterstützen.

Ganzheitlicher Gesundheitscoach, Mikronährstoff-Coach®, Epigenetik-Coach®, Gesundheitsberater (Universität Bielefeld); Stresscoach



Reiss-Motivations-Profil Master;



CC-Level – your prevention

Vielen Dank an Axel, der diesen Stein bei mir ins Rollen gebracht hat.“

Pascale

"Mir wurde viel klarer, welche Auswirkungen gedankenloses Essen auf den Körper haben kann. Insbesondere der Zusammenhang zwischen kohlenhydratreicher Kost (Glucose) und Körperfett sowie von Fruchtsäften (Fructose) und Leberverfettung hat sich in meinem Gedächtnis so gut verankert, sodass ich eine nachhaltige Umstellung meiner Ernährung in diesem Bereich bis jetzt durchhalten kann. Ich fühle mich damit viel besser!" Erwin

„Bevor ich am Seminar "Gesund werden und bleiben" teilnahm, war ich der Auffassung, dass ich doch eigentlich schon recht gesund leben würde. Schon nach dem ersten Tag wurde mir klar, dass dies ein Trugschluss war. Die Informationen, die ich in diesem Seminar bekam, waren nicht nur ausgesprochen umfassend, sie waren auch detailliert erläutert und wissenschaftlich belegt. Das Verhältnis von theoretischen und praktischen Inhalten war angemessen und methodisch abwechslungsreich aufbereitet. Schlussendlich wurde mir eins bewusst: Ich bin selbst verantwortlich für die Gestaltung meiner Lebensqualität und kann noch einiges mehr dafür tun, dass es mir so lange wie möglich gut geht!“

Rosel

"Die Fortbildung "Gesundheit als Prävention" hat mich sehr bereichert. Die komplexen Zusammenhänge waren mir vorher nicht bewusst. Axel hat diese Zusammenhänge sehr verständlich und eindrucklich dargestellt, so dass die Komponenten Bewegung, Ernährung und Nahrungsergänzung bei mir einen hohen Stellenwert haben seitdem. Kein Zucker mehr, Gemüse und kohlenhydratarmer Ernährung, tägliche Bewegung...alles das habe ich seit der Fortbildung umgesetzt. Mein Hautbild ist deutlich besser geworden und sowohl meine Energie als auch Konzentration sind deutlich gestiegen. Diese Fortbildung müsste Pflichtfortbildung für alle Mitarbeitenden im Gesundheitswesen sein! Ich bin sehr dankbar, dass ich die Möglichkeit durch meinen Arbeitgeber hatte, dabei zu sein. Ich würde sie jedoch auch jederzeit selbst zahlen, weil die eigene Gesundheit, die durch die Fortbildung bewusster und gestärkter wird, unbezahlbar ist." Marion

Ein klar strukturiertes Seminar, das trotz der erheblichen Fülle an Hintergrundinformationen aus aktueller Forschung und Wissenschaft nicht nur theoretisches Wissen sondern auch Möglichkeiten der praktischen Umsetzung für den Alltag geboten hat.

Besonders wertvoll waren die Motivationsschreiben, die weitere Informationen boten und auch einen Austausch mit den anderen Kursteilnehmern ermöglichten.

Absolut empfehlenswert, wenn man umdenken will.

Karl

Ganzheitlicher Gesundheitscoach, Mikronährstoff-Coach®, Epigenetik-Coach®, Gesundheitsberater (Universität Bielefeld); Stresscoach



Reiss-Motivations-Profil Master;



CC-Level – your prevention

Guten Morgen Axel ,

sehr gerne stelle ich dir die Sachen zur Verfügung.

Ich beantworte nun erstmal deine Fragen.

1. Am meisten hat mich überzeugt, dass ich mit meiner Gewichtsabnahme nicht weiterkam und mit der Kontrolle meines Labors habe ich schwach stellen entdeckt und versucht an diesen zu schrauben und siehe da, es hat geklappt. Mein Übergewicht war ganz am Anfang Krankhaft ich hatte 135 kg auf einer Körpergröße von 157 dann bin ich auf 94 runter mit Fasten und dann ging gar nix mehr und das hatte mit fehlenden Vitaminen und Mineralien zu tun, was ich dann am Ende gemerkt habe.

2. Ich habe mir sämtliche Dinge aus deinem Vortrag noch mal durchgelesen das Skript und die anschließenden Mails haben mich immer wieder erinnert und zurückgeholt, vor allem der Zucker.

3. Ganz klar,: was spielen Vitamine und Mineralien für eine große Rolle im Körper und was ist, wenn etwas fehlt. Was stellt Zucker im Körper an und wie gefährlich ist das. Warum muss man nicht „Klassisch“ Alt und Gebrechlich werden.

Ich hoffe das reicht dir erstmal, sonst meld dich gerne.

MfG alex

Ganzheitlicher Gesundheitscoach, Mikronährstoff-Coach®, Epigenetik-Coach®, Gesundheitsberater (Universität Bielefeld); Stresscoach



Reiss-Motivations-Profil Master;



CC-Level – your prevention