

Mörfeldnerin gewinnt internationalen Speaker Slam

27.06.2022, 14:42 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Christiane Dölz*
Presseagentur: *mediNutrition Consulting*



Wahl Mörfeldnerin gewinnt 11. Internationalen Speaker Slam

Unter 141 Teilnehmer:innen hat sich Christiane Dölz beim internationalen Rednerwettbewerb durchsetzen können. Trotz der vier Minuten Redezeit überzeugte sie die Jury. Mit Ihrer Rede „Du hast nur einen Körper“ gewann sie den Excellence Award 2022. Es traten Redner und Rednerinnen aus insgesamt sieben Nationen an.

Christiane Dölz zeigte dem Publikum, weshalb wir uns regelmäßig um die Gesundheit unseres Körpers kümmern sollten. Ihre Botschaft ist einfach: Insbesondere in stressigen Zeiten kümmern wir uns am wenigsten um die eigenen Bedürfnisse. Aber gerade dann ist gesunde Ernährung am wichtigsten. Nur so können wir über wichtige Nährstoffe einem möglichen Burnout etwas entgegensetzen. „Mir geht es darum aufzuzeigen, was für eine enorm wichtige Rolle eine allumfassende Ernährung spielt, besonders in fordernden Lebensphasen“, sagt die medizinische Ernährungswissenschaftlerin.

„Wir alle haben nur einen Körper, den wir zum Leben haben. Aber dennoch verhalten wir uns so, als hätten wir eine Art ‚Ersatzkörper‘ zu Hause im Schrank herumliegen. Wir riskieren zu oft unsere Gesundheit, ohne uns der Konsequenzen bewusst zu sein.“

Während ihrer Zeit als Wettkämpferin im Kickboxen erfuhr Christiane Dölz wie wichtig die richtigen Lebensmittel für den Körper sind, wenn es um Leistung und Regeneration geht. In dieser Zeit begann sie sich auf eigene Faust mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen.

„Ich war damals der Meinung, mein Körper würde mich nie im Stich lassen und einfach unermüdlich Leistung abliefern. Leider musste ich aufgrund eines Zusammenbruchs lernen, dass dies nicht stimmte. Daraufhin betrachtete ich das Thema Ernährung völlig neu und lernte, dass Nährstoffe auch therapeutisch eingesetzt werden können.“

Aufgrund dieser Erkenntnis entschied sie sich für ein Studium, in dem sie die Medizin mit den Ernährungswissenschaften kombinieren konnte. Inzwischen unterstützt sie ihre Kund:innen deutschlandweit und überzeugt Seminarteilnehmer:innen als Dozentin.

Als Mentorin, wie auch auf der Bühne, ist ihre Botschaft klar und einfach: Kümmert Euch um Euren Körper, denn er ist der einzige, den ihr zum Leben habt!

Der 11. Speaker Slam hat am Wochenende stattgefunden und wurde u.a. bereits in New York, München und Stuttgart ausgetragen.

Portrait

mediNutrition Consulting ist DIE Ernährungspraxis in der Frankfurt/Main-Region für fundiertes Ernährungscoaching und Mentoring.

Christiane Dölz (Praxisinhaberin) ist Ernährungsmedizinerin, Dozentin und Speakerin.

Sie bietet Ernährungscoachings und -mentorings an, alles auf Basis einer tiefen Anamnese und Bedarfsermittlung. Sie arbeitet medizinisch und wissenschaftlich fundiert, mit einem nachhaltigen Ansatz.

Kern ihrer Arbeit ist die Ernährungsbildung, die auch die Basis ihrer Zusammenarbeit darstellt - gemäß dem Motto: Hilfe zur Selbsthilfe.

Was Du von uns erhalten wirst:

- ☐ Profunde und personalisierte Ernährungsempfehlungen
- ☐ Auf Dich individuell abgestimmtes Ernährungs-Programm
- ☐ Geballte Informationen auf dem Gebiet der Ernährung
- ☐ Wissenschaftlich, fundierte Herangehensweisen
- ☐ Profunde Anamnese und Nährstoffbedarfsanalyse
- ☐ Eigene App und Tools, die Dir bei der Umsetzung helfen
- ☐ nachhaltiges Ergebnis ohne JoJo-Effekt

Dein individuelles Ziel:

- ☐ gesündere Ernährung
- ☐ Gewichtsreduktion
- ☐ Muskelaufbau
- ☐ Leistungssteigerung
- ☐ Burnout vorbeugen

Was ist Dein Ergebnis?

- ☐ mehr Ausdauer, Energie und Leistungsfähigkeit
- ☐ höhere Stressresilienz und stärkeres Immunsystem
- ☐ mehr Zufriedenheit
- ☐ bessere Fitness und Vitalität
- ☐ mehr Wohlfühl

Hole Dir die Energie und Ausdauer zurück, damit Deinem Erfolg nichts mehr im Wege steht!

Ernährung ist Dein Kraftstoff!
Komme gesund ans Ziel!

News-ID: 1231018 • Views: 880 (Stand: 12.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1231018/Moerfeldnerin-gewinnt-internationalen-Speaker-Slam.html>