

Hanako Live

Digitale Live-Vorträge
von inspirierenden
Top-Speakern

Unser Programm **2027**



Unser Programm 2027

Alle Vorträge finden dienstags statt, starten um 16:15 Uhr und dauern 60 Minuten.

01

19.01.2027

Nur ein Gläschen? Welche Auswirkungen Alkohol auf uns hat



Dr. Brigitte Bäuerlein
Ernährungswissenschaftlerin und Dozentin

02

09.02.2027

Die letzten 3 Übungen für den Rest deines Lebens



Robin Müller-Schober
Health-Coach und BGF-Berater

03

02.03.2027

Neurosmartes Arbeiten: Das Gehirn effizient im Alltag nutzen



Janis Fiedler
Psychologin und Neurowissenschaftlerin

04

06.04.2027

UV-Strahlung, Sonnenschutz & Hautkrebsprävention



Dr. Inga-Marie Hübner
Expertin für Hautkrebsprävention, ADP e. V.

05

04.05.2027

Ernährung & Training in den Wechseljahren



Isabelle Ebel
Yogalehrerin und Menopause-Coach

06

01.06.2027

Beweglich im Kopf: Fit für neue Herausforderungen



Prof. Dr. Sabine Weiss
Humanbiologin und Neurolinguistin

07

06.07.2027

Heiße Tage, kühler Kopf: Hitzeschutz am Arbeitsplatz



Miriam Meschede
Expertin für Klima und Gesundheit, KLUG e. V.

08

03.08.2027

Die Dopamin-Falle



Daniela Ullmann
Health-Coach für digitale Resilienz

09

07.09.2027

Blutzucker verstehen und Mittagstief vermeiden



Jana Gauk
Ernährungswissenschaftlerin

10

05.10.2027

Selbstzweifel & das Impostor-Syndrom



Amanda Nentwig
Psychologische Psychotherapeutin

11

02.11.2027

Männergesundheit



Dr. Christoph Pies
Facharzt für Urologie

12

07.12.2027

Power fürs Immunsystem



Mona Glock
Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin

01



Dr. Brigitte Bäuerlein ist freiberufliche Ernährungswissenschaftlerin und Dozentin.

In ihrer eigenen Praxis betreut sie Menschen mit ernährungsbedingten Erkrankungen. Als Expertin für Ernährung ist sie regelmäßig im Fernsehen zu Gast.

Nur ein Gläschen? Welche Auswirkungen Alkohol auf uns hat

Ein Glas Wein zum Essen, ein Bier nach Feierabend: Für viele gehört Alkohol einfach dazu. Wie stark schon kleine Mengen wirken, wird dabei oft unterschätzt.

Dr. Brigitte Bäuerlein zeigt, was Alkohol mit Körper, Schlaf und Psyche macht, wie er sich auf Leistungsfähigkeit, Sport und Regeneration auswirkt und was von alkoholfreien Alternativen zu halten ist.



Dienstag, 19. Januar 2027

16:15 Uhr

02



Robin Müller-Schober agiert seit über 20 Jahren nicht nur als Health-Coach, sondern berät auch Unternehmen in betrieblicher Gesundheitsförderung. Außerdem entwickelt er eigene Sport- und Gesundheitsprogramme.

Die letzten 3 Übungen für den Rest deines Lebens

Kraft, Beweglichkeit und Stabilität brauchen wir ein Leben lang. Dafür braucht es keine komplizierten Trainingspläne, sondern das Wesentliche, regelmäßig umgesetzt.

In diesem Mitmach-Vortrag stellt Robin Müller-Schober drei einfache Übungen vor, die den ganzen Körper fordern und sich zu einer vollständigen Trainingseinheit kombinieren lassen, ideal auch für kurze Bewegungspausen im Büro oder Homeoffice.



Dienstag, 9. Februar 2027

16:15 Uhr

03



Janis Fiedler ist Psychologe und Neurowissenschaftler. Er beschäftigt sich mit den Bereichen Neurofeedback, EEG-Diagnostik und Mentaltraining und zeigt, wie neurowissenschaftliche Erkenntnisse praktisch umgesetzt werden können.

Neurosmartes Arbeiten: Das Gehirn effizient im Alltag nutzen

Wie lassen sich Aufgaben und To-dos so organisieren, dass sie zur Arbeitsweise unseres Gehirns passen? Das neurowissenschaftlich fundierte „NeuroSmart“-Konzept verbindet Erkenntnisse über die Funktionsweise des Gehirns mit praktischen Ansätzen für den Arbeitsalltag.

Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre mentalen Ressourcen gezielter einsetzen, Aufgaben besser strukturieren und Ihren Alltag effizienter gestalten können. Die Ansätze lassen sich im eigenen Selbstmanagement ebenso anwenden wie in Projektplanung und Teamführung.



Dienstag, 2. März 2027

16:15 Uhr

04



Dr. Inga-Marie Hübner ist wissenschaftliche Referentin und Vorstandsmitglied der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e. V. und Expertin im Bereich der Hautkrebsprävention.

UV-Strahlung, Sonnenschutz & Hautkrebsprävention

Wie lässt sich die Haut im Alltag wirksam vor UV-Strahlung schützen? In ihrem praxisnahen Vortrag vermittelt Dr. Inga-Marie Hübner verständliches Wissen über UV-Strahlung und ihre Auswirkungen auf die Haut.

Sie räumt mit verbreiteten Sonnenschutzmythen auf und zeigt, worauf es beim UV-Schutz wirklich ankommt – von Schatten und schützender Kleidung bis zur richtigen Anwendung von Sonnenschutzmitteln. Dabei geht es auch um häufig unterschätzte Alltagssituationen und die Frage, wie der UV-Index bei der Einschätzung helfen kann.



Dienstag, 6. April 2027

16:15 Uhr

05



Isabelle Ebel ist Yogalehrerin, Menopause-Coach und zertifizierte betriebliche Gesundheitsmanagerin. Sie zeigt Frauen, wie sie mit Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit gestärkt durch die Wechseljahre gehen können.

Ernährung & Training in den Wechseljahren

Die Wechseljahre verändern den Körper, und bewährte Gewohnheiten funktionieren oft nicht mehr wie früher. Dabei können Ernährung und Bewegung gerade jetzt viel bewirken.

Dieser Vortrag von Isabelle Ebel zeigt, was im Körper während der Wechseljahre passiert und warum Stoffwechsel und Muskelgesundheit jetzt besonders in den Fokus rücken. Dabei wird verständlich, welche einfachen Stellschrauben in der Ernährung wirken können, warum Krafttraining in dieser Phase an Bedeutung gewinnt und wie sich das ohne Perfektionsdruck in den Alltag integrieren lässt.



Dienstag, 4. Mai 2027

16:15 Uhr

06



Prof. Dr. Sabine Weiss ist Humanbiologin und Neurolinguistin und forscht zur Neurobiologie von Sprache und Gedächtnis. Als BVGT-Gedächtnistrainerin und -Fachreferentin überträgt sie Erkenntnisse der Hirnforschung in die Praxis.

Beweglich im Kopf: Fit für neue Herausforderungen

Unser Gehirn bleibt ein Leben lang veränderbar. Doch was hält es lernfähig und geistig beweglich?

Der Vortrag gibt spannende Einblicke in die Neuroplastizität und zeigt, welche Rolle kognitive Flexibilität, Kreativität und das Zusammenspiel von Denken und Bewegung dabei spielen. Was macht wirksames Gehirntaining aus? Was ist wissenschaftlich belegt und wo liegen die Grenzen? Fragen, die angesichts zunehmender digitaler Denkhilfen aktueller denn je sind.



Dienstag, 1. Juni 2027

16:15 Uhr

07



Miriam Meschede ist Expertin für Klima und Gesundheit bei KLUG e. V. Ihr Fokus: Hitzeschutz und nachhaltige Gesundheitsförderung. Zuletzt leitete sie das Projekt „ASUG-Klima“ für gesundes Arbeiten im Klimawandel.

Heiße Tage, kühler Kopf: Hitzeschutz am Arbeitsplatz

Was passiert mit unserem Körper, wenn die Temperaturen steigen? Und wie können wir auch an besonders heißen Tagen gesund und leistungsfähig bleiben?

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Auswirkungen Hitze auf unsere Gesundheit hat und welche einfachen Maßnahmen im Alltag und bei der Arbeit helfen. Darüber hinaus zeigt Miriam Meschede, wie eng unsere Gesundheit mit Klima und Umwelt verbunden ist und weshalb ein gesunder Planet auch für unsere eigene Gesundheit entscheidend ist.



Dienstag, 6. Juli 2027

16:15 Uhr

08



Daniela Ullmann ist Speakerin und Health-Coach für mentale Leistungsfähigkeit und digitale Resilienz. Ihre Erfahrung aus 22 Jahren in internationalen Konzernen übersetzt sie in praxisnahe Strategien für mehr Fokus.

Die Dopamin-Falle

Smartphones, Social Media und ständige Erreichbarkeit gehören zum Alltag. Sie beeinflussen, wie konzentriert wir arbeiten, wie gut wir schlafen und wie präsent wir in unseren Beziehungen sind.

Der Vortrag zeigt anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse, was digitale Dauerreize mit Gehirn, Regeneration und Langlebigkeit machen. Praxisnahe Impulse helfen, digitale Medien bewusster zu nutzen, damit Technologie Leistungsfähigkeit und Gesundheit unterstützt, statt uns zu belasten.



Dienstag, 3. August 2027

16:15 Uhr

09



Jana Gauk ist Ernährungswissenschaftlerin und begleitet in ihrer Praxis für Ernährungstherapie und Prävention Menschen dabei, gesünder und mit mehr Energie durch den Alltag zu gehen.

Blutzucker verstehen und Mittagstief vermeiden

Das Mittagstief kennt jeder: Nach dem Essen sinkt die Energie und die Konzentration lässt nach. Dabei liegt die Ursache oft weniger im Essen selbst als in dem, was danach im Körper passiert.

Dieser Vortrag von Jana Gauk zeigt, welche Rolle Blutzucker und Insulin für unsere Energiekurve im Tagesverlauf spielen und warum der Abfall nach einer Mahlzeit müde machen kann. Dabei wird verständlich, wie unterschiedliche Kohlenhydrate wirken, was hinter glykämischem Index und glykämischer Last steckt und welche weiteren Faktoren das Leistungstief beeinflussen.



Dienstag, 7. September 2027

16:15 Uhr

10



Amanda Nentwig arbeitet als psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis. Neben ihrer therapeutischen Arbeit setzt sie sich seit 2018 als freiberufliche Präventionstrainerin und Referentin für mentale Gesundheit ein.

Selbstzweifel & das Impostor-Syndrom

Warum zweifeln kompetente Menschen an sich selbst, und warum fühlen sich Erfolge manchmal nicht verdient an? Psychotherapeutin Amanda Nentwig erklärt, welche Denk- und Verhaltensmuster hinter Selbstzweifeln stecken und warum sie so hartnäckig sein können. Mit fachlichem Wissen und einem alltagsnahen Blick zeigt sie Wege zu einem faireren Umgang mit sich selbst und den eigenen Leistungen.

Ein Vortrag für alle, die sich häufig unterschätzen oder ihren inneren Kritiker besser verstehen möchten.



Dienstag, 5. Oktober 2027

16:15 Uhr

11



Dr. Christoph Pies ist Facharzt für Urologie und seit über 20 Jahren auf die Männergesundheit spezialisiert. Sein Anspruch: aufklären, enttabuisieren und Männer dazu bringen, ihre Gesundheit ernst zu nehmen.

Männergesundheit

Männer gehen seltener zum Arzt und schieben Beschwerden häufig erst einmal auf. Dabei lassen sich viele gesundheitliche Risiken durch rechtzeitige Vorsorge früh erkennen und gut behandeln.

In diesem Vortrag liest Dr. Christoph Pies aus seinem Buch und vermittelt mit einer angenehmen Mischung aus Professionalität und Humor praktische Tipps rund um Männergesundheit und Vorsorge. Er spricht über typische Baustellen, erklärt, welche Untersuchungen wirklich sinnvoll sind, und verrät, wie man Männer überhaupt zum Arzt bekommt.



Dienstag, 2. November 2027

16:15 Uhr

12



Mona Glock ist Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin und zeigt verständlich, wie sich gesunde Ernährung auch in einem vollen Arbeitsalltag umsetzen lässt.

Power fürs Immunsystem

Ein gut funktionierendes Immunsystem ist gerade in der kalten Jahreszeit Gold wert. Die Ernährung kann dabei eine wichtige Rolle spielen, oft einfacher als gedacht.

Dieser Vortrag von Mona Glock zeigt, welche Nährstoffe das Immunsystem unterstützen können, in welchen Lebensmitteln sie stecken und ob exotisches Superfood wirklich mehr kann als heimisches. Dazu gibt es alltagstaugliche Rezeptideen und Impulse, wie mehr Achtsamkeit das Wohlbefinden stärken kann.



Dienstag, 7. Dezember 2027

16:15 Uhr

Geringer Aufwand, großer **Mehrwert:** wie Hanako Live überzeugt



Inspirierend

Mitarbeitende werden zu gesundem Verhalten motiviert



Informativ

Mitarbeitende bauen Gesundheitskompetenz aus



Kostengünstig

Speaker direkt buchen wäre wesentlich teurer



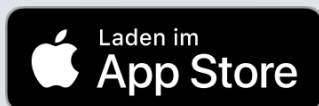
Unkompliziert

Organisation und Durchführung übernimmt Hanako

Mehr Informationen: hanako-health.com/live-events

Die **Hanako-App** als perfekte Ergänzung

- 01 Information und Anmeldung zu den Vorträgen
- 02 Aufzeichnung der Vorträge
- 03 Zusätzliches Material zu den Vorträgen
- 04 Verbesserung des Lebensstils nach den Vorträgen





Niklas Kopf

Corporate Health Success Manager

+49 172 384 6697

niklas.kopf@hanako-health.com

Ich helfe Ihnen gerne weiter
und freue mich auf den Austausch!