



VFED Online-Kongress

“Home Office Vor- und Nachteile. Wo liegt IHRE Herausforderung”

Dr. med. Frank Schulze M.Sc. (complementary and alternative medicine)

FA Allg. -, Ernährungs-, Sport-, und Ganzheitsmedizin

BIO-Landwirt



Home Office «Nebenwirkungen»



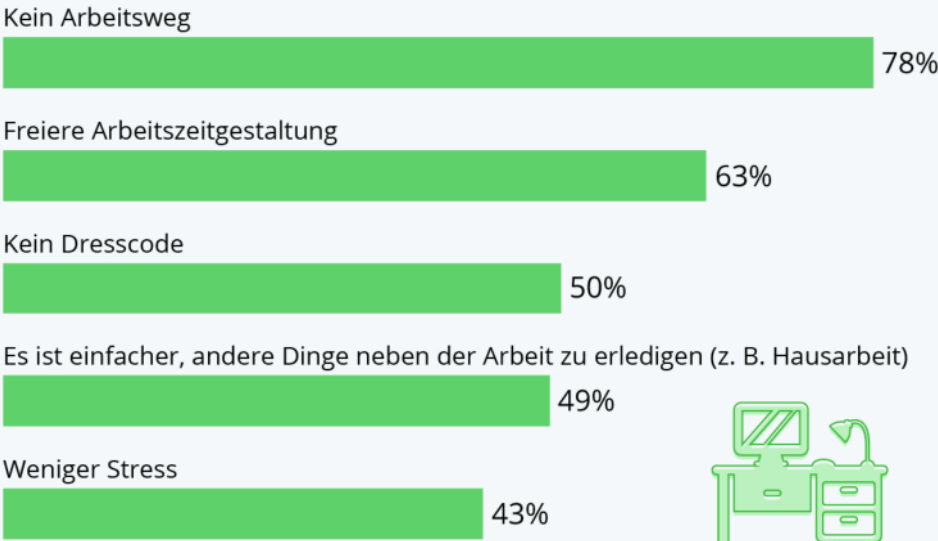
<https://ch.harmonidesk.com/blogs/news/vorteile-homeoffice>

Home Office – Vorteile



Positive Aspekte am Homeoffice

Anteil der Befragten, die an der Arbeit von zuhause folgendes wertschätzen



Basis: 265 Berufstätige, die im Homeoffice arbeiten (ab 18 Jahren) in Deutschland; 23.-25. Juni 2020
Quelle: YouGov



Home Office «Nebenwirkungen»



https://www.zeit.de/arbeit/2019-05/homeoffice-spd-heimarbeit-stress-produktivitaet-arbeitswelt?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

Home Office «Nebenwirkungen»

Erhebung der DAK 2020

Fehlende Interaktion durch
virtuelle Kommunikation

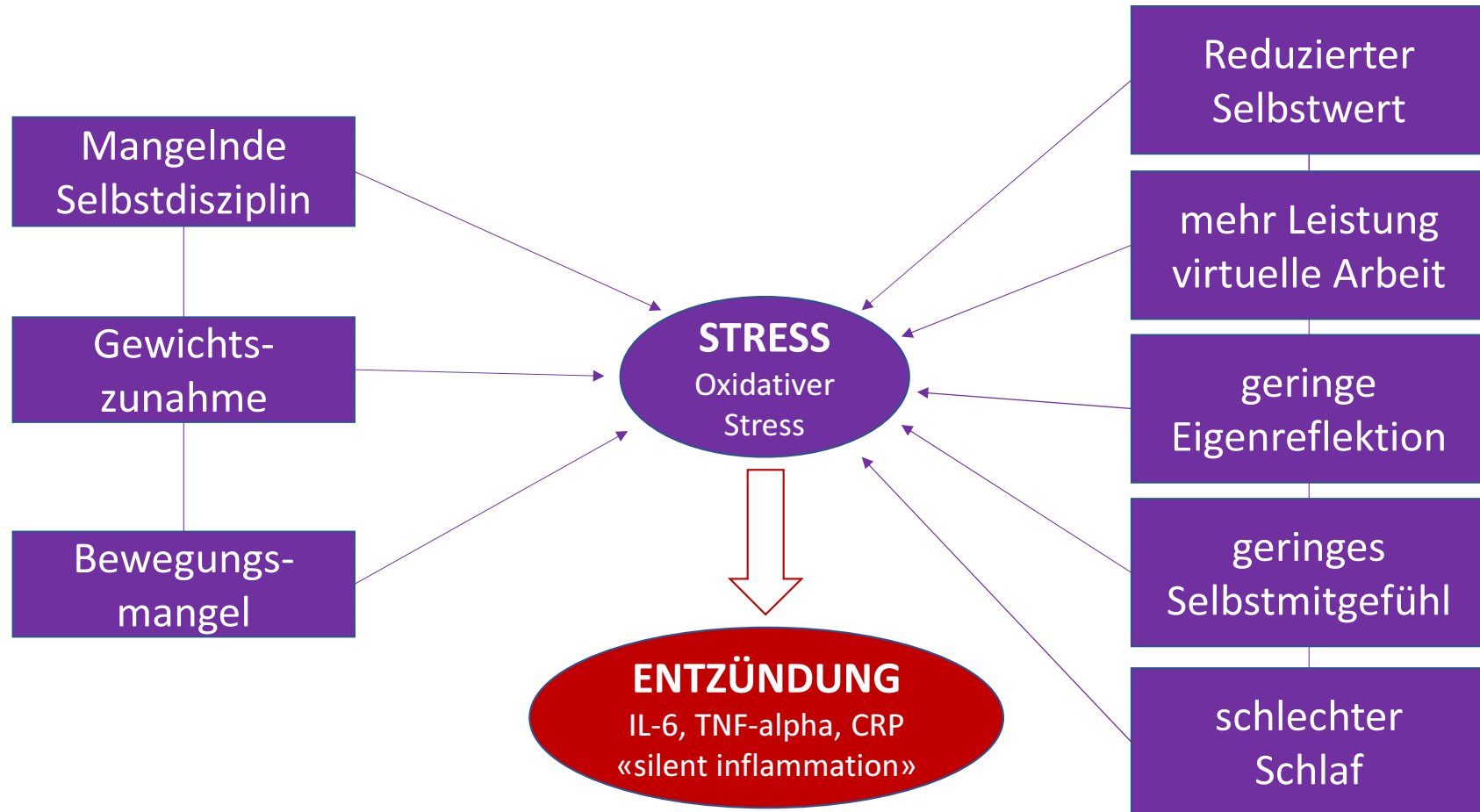
Mangelnde Motivation

Missverständnisse

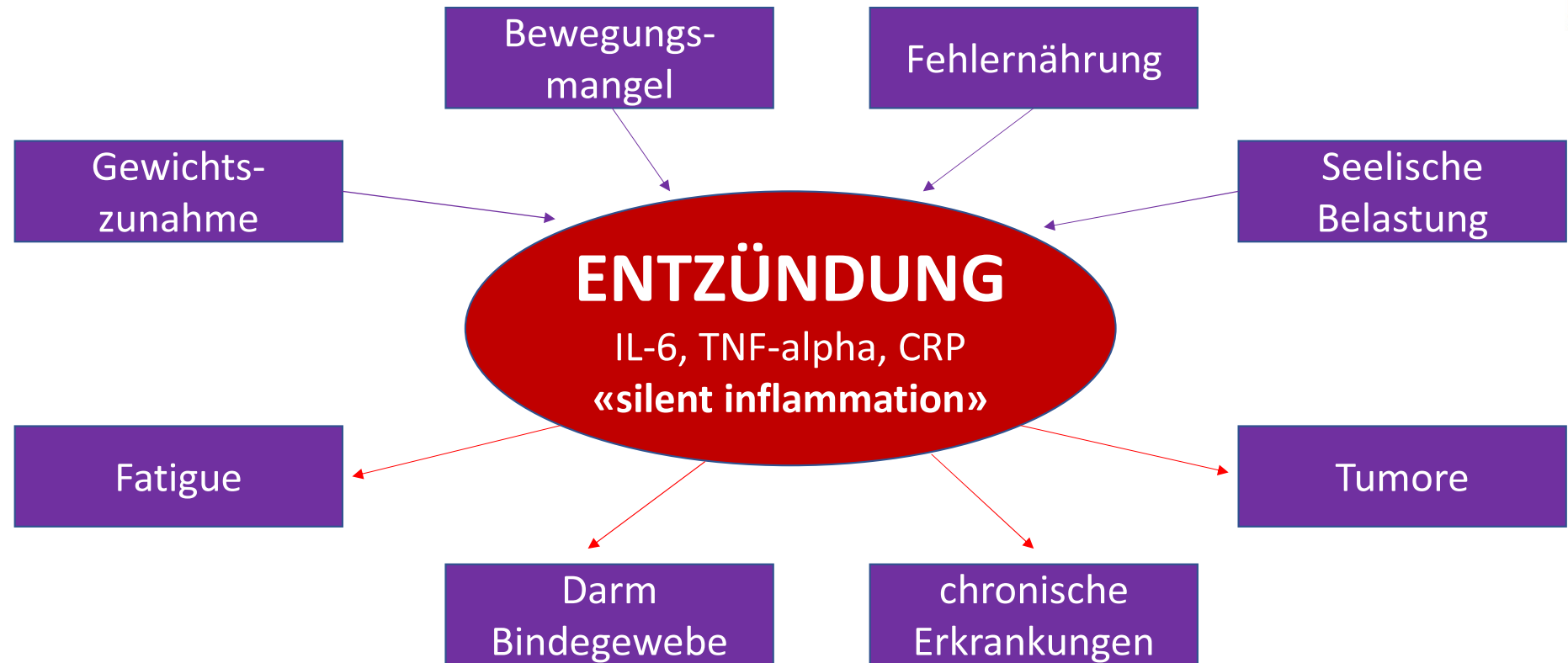
Schwierige Trennung von Arbeit
und Privatleben

Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen
Fehlende Ausstattung

Home Office – Womit werden Sie konfrontiert?



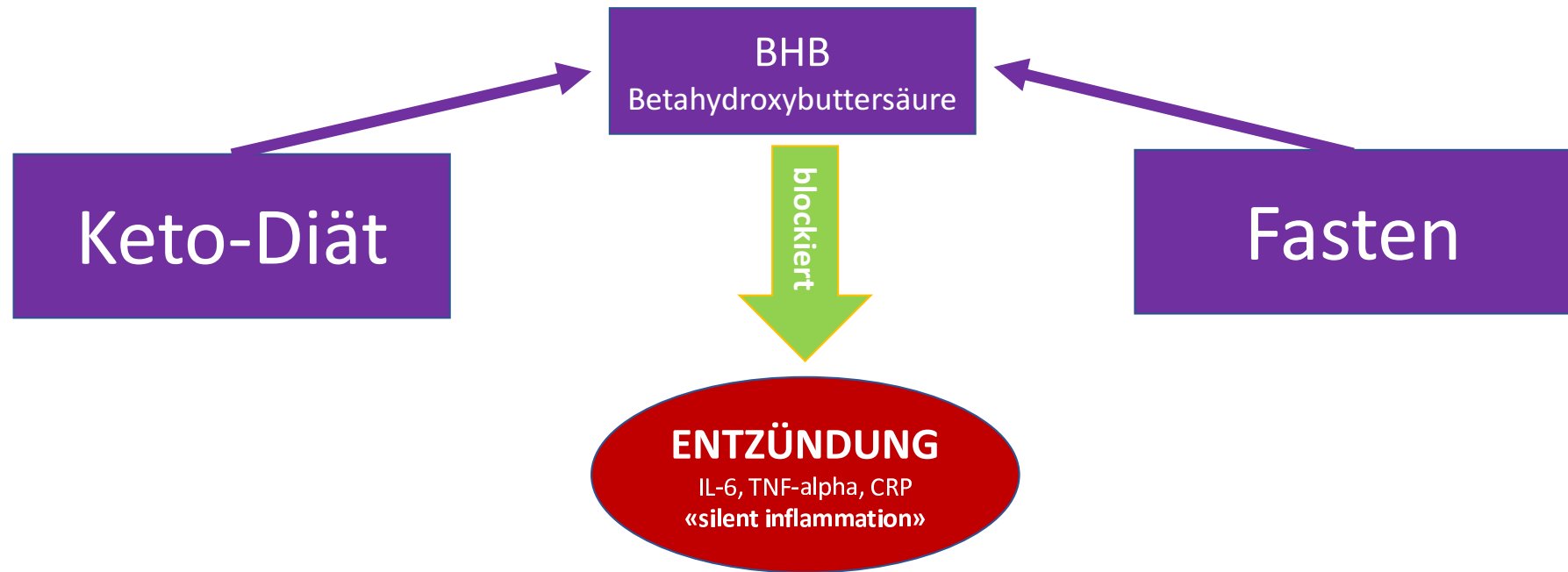
Home Office «Nebenwirkungen»



«Nebenwirkungen» Was bedeutet das für **IHRE** Arbeit?



«Nebenwirkungen» Was bedeutet das für **IHRE** Arbeit?



«Sie wissen am Besten, was gut ist, oder?»

Pro-Inflammation



GLUTEN-INTOLERANZ?



LAKTOSE-INTOLERANZ?

1 : 3

Anti-Inflammation



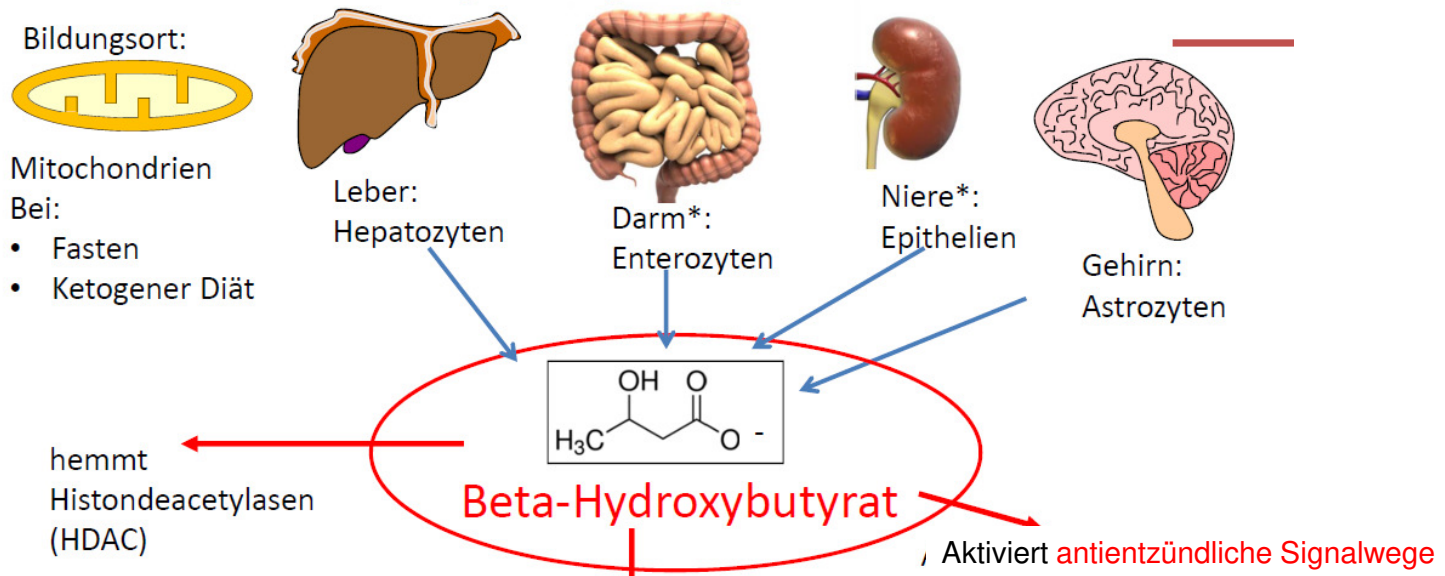
VEGANER



MISCH-KÖSTLER

Keto-Diät

„Pharmakon“ β -Hydroxybutyrat: wo entsteht es



Prof. U. Kämmerer Uni Würzburg

Swiss-QUBE®

Klassisch

Keto-Diät

3-Phasen-Programm



Keto-Diät

klassisch

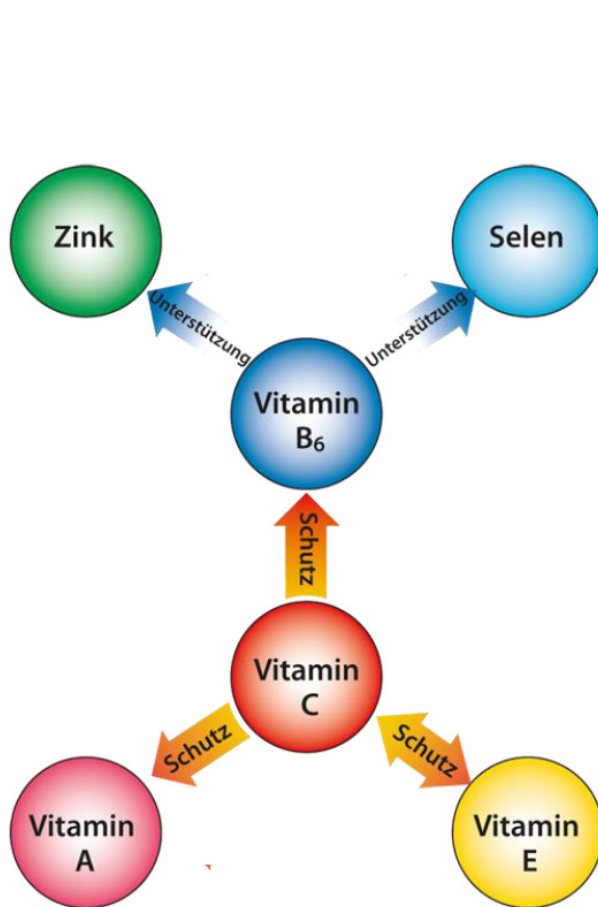


3 : 1 Anwendung

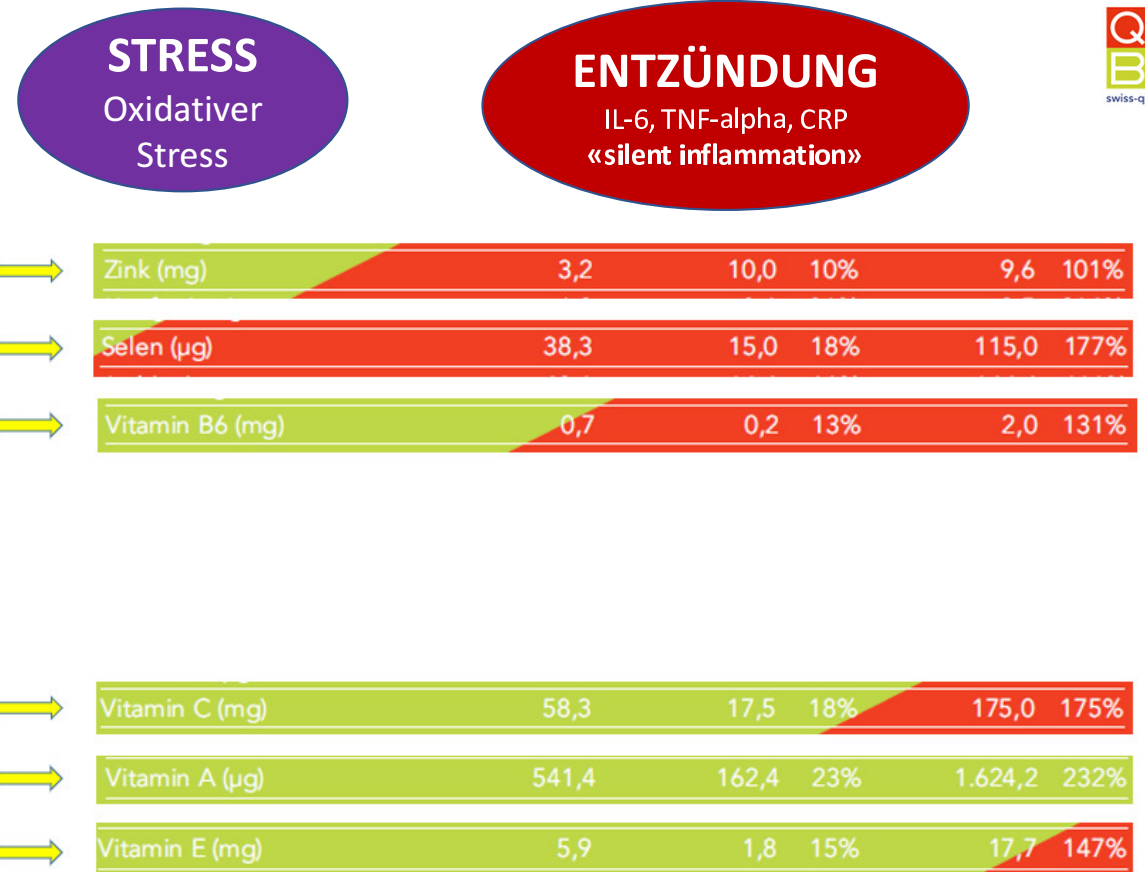
<https://www.krankenkasseninfo.de/ratgeber/61309/einfach-nur-low-carb-was-ist-keto-diaet.html>

			
Den ganzen Tag satt	Gesund & natürlich	Schnell & einfach	Nachhaltig
Volle Nährstoffabdeckung und low-carb halten zuverlässig satt.	100% natürlich und reich an allen wichtigen Vitaminen und Mineralien.	Einfach und überall essen: Ohne kochen, einkaufen und abwaschen	Rein pflanzlich und nach schweizer Qualitätsstandards produziert

Antioxidatives antiinflammatorisches Pooling mit Swiss-QUBE



© Dr.med. Frank Schulze M.Sc.



Woraus besteht der Swiss-QUBE?



ZUTATEN

Sonnenblumen Mehl, Leinsamen Mehl, Hafer Glutenfrei, Reis Sirup, Sonnenblumenkerne, Karotten Pulver, Reis Protein, Melasse-Hefeflocken, Kokosöl, Mango, Pilze getrocknet, Kokosraspeln, Ananas, Petersilienblattpulver, Maracuja, Acerola, Stein Salz, Guar Gum, Ingwer, Algen, Gewürzmischung.

Hergestellt aus 100% landwirtschaftlichen Rohstoffen ohne synthetische Zusätze.

Keine Geschmacksverstärker, keine Konservierungsstoffe. Feingranulierte Nährstoffwürfel / Inhaltsstoffe aus nachhaltiger und zertifizierter Bio-Landwirtschaft.

ALLERGIEHINWEIS

Laktose und Glutenfrei, Vegan

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

www.swiss-qube.com



© Swiss Elan Devices AG