



Moin Gesundheit

WISSEN, DAS WIRKT.

Gesünder. Fitter. Schlanker. Ein Leben lang.

Online-Akademie für Gesundheit und Ernährung | Aug. – Sept. 2026 | jeweils 19:00 Uhr

**Holen Sie sich das entscheidende Wissen und Motivation
für mehr Gesundheit, Energie, Longevity und erfolgreiches Abnehmen.**

Kursleiter: Niels Schulz-Ruhtenberg, Facharzt für Allgemeinmedizin, Sport- & Ernährungsmedizin

Das Vortrags-Programm der Online-Akademie (19 Uhr)

Datum	Das Vortrags-Programm der Online-Akademie (19 Uhr)
Di. 04. Aug 26	Gesundheit, Fitness und Gewicht sind kein Zufall
Di. 11. Aug 26	Die besten Abnehm-Strategien für schnelle Fettreduktion
Di. 18. Aug 26	Longevity Teil 1: 10 Strategien aus der Longevity-Medizin
Mo. 24. Aug 26	Longevity Teil 2: Mikronährstoffe und Supplemente – Was macht Sinn?
Di. 01. Sept. 26	Schnell und einfach gesund essen im Alltag (mit Gastronomin Uta Seehaus)
Di. 08. Sept. 26	Longevity Teil 3: Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Todesursache Nr. 1
Di. 15. Sept. 26	Deine praktische Umsetzung im Alltag: Diskussion, Austausch, Klärung offener Fragen
Di. 22. Sept. 26	Moderne Labormedizin in der Ernährungs- und Gesundheitsmedizin
Di. 29. Sept. 26	Neues aus der Wissenschaft: Bericht von zwei großen Gesundheitsmedizin-Kongressen

(Änderungen aus aktuellem Anlass sind möglich)

Die wöchentlichen Webinare: Jede Woche präsentiert Niels Schulz-Ruhtenberg ein spannendes Ernährungs- und Gesundheits-Thema. Sie erhalten direkt umsetzbares, alltagstaugliches Experten-Wissen – mit dem Ziel, Sie bei der Entwicklung gesunder Gewohnheiten zu unterstützen.

Mehr Informationen und inhaltliche Details zu den Webinar-Vorträgen:
www.Moin-Gesundheit.de/live

Meine Empfehlung: Nehmen Sie an den wöchentlichen Live-Webinaren teil. Werden Sie zum Experten für Ihren Körper und Ihre Gesundheit. Starten Sie Ihre Ausbildung in Ernährungs- und Gesundheitskompetenz.

Ihre Vorteile

Immer verfügbar: Alle Webinare zeichnen wir auf. Videos und Audios sind innerhalb von 24 Stunden online abrufbar – dauerhaft im Kursbereich. Profitieren Sie das ganze Jahr über von unserem kontinuierlichen Angebot.

Die Online-Akademie: Neben den Live-Vorträgen wartet die Online-Akademie für Gesundheit und Ernährungsmedizin auf Sie. Im geschützten Mitgliederbereich haben Sie 24/7 Zugang zu allen Inhalten (20 Themenbereiche).

Umfassende Lerninhalte: Über 20 Lektionen, inklusive Video-Vorträgen, Artikeln, Checklisten, einem Podcast und einem Forum für Austausch und Motivation, warten auf Sie. Alles basiert auf medizinischen Fakten und 25 Jahren ärztlicher Erfahrung.

Breites Themenspektrum: Von der Heilkraft der Ernährung über einen gesunden Lebensstil mit den Bereichen Sport, Schlaf, Prävention, Longevity und Stressmanagement – wir decken alle relevanten Bereiche aus der Präventions- und Gesundheitsmedizin ab.

Flexibles Lernen: Passen Sie das Lernen Ihrem Tempo und Interesse an. Vertiefen Sie Ihr Wissen und lernen Sie, es im Alltag umzusetzen. Der Austausch mit Anderen und regelmäßige Frage- und Diskussionsrunden liefern Ihnen wertvolles Wissen und Motivation für Ihre Umsetzung im Alltag.

Kostenüberblick für das ärztliche Gesundheits- und Ernährungscoaching

Wählen Sie die Option, die am besten zu Ihnen passt:

12-Wochen-Vollmitgliedschaft

249 €

- ✓ Umfassende Unterstützung, einmalig
- ✓ Teilnahme an allen Webinaren & unbegrenzter Zugriff auf alle Kursinhalte
- ✓ Flexible Ratenzahlung möglich (3 × 89 €)
- ✓ Dranbleiben: Verlängerung nach 12 Wochen für weitere 3 Monate – nur 99 €

4-Wochen-Kennenlern-Angebot

99 €

- ✓ Investition in Ihre Gesundheit, einmalig
- ✓ Teilnahme an drei Live-Webinaren
- ✓ Voller Zugriff auf die Online-Akademie für drei Wochen
- ✓ Upgrade auf 12-Wochen-Mitgliedschaft jederzeit möglich

14-Tage-Geld-zurück-Garantie: Ihre Zufriedenheit steht an erster Stelle. Nicht überzeugt? Geld zurück.

Warten oder starten? Beginnen Sie jetzt Ihre Reise zu einem gesünderen, fitteren Leben mit professioneller ärztlicher Unterstützung. Gesundheit ist kein Zufall! Werden Sie aktiv!

Vitale Grüße

Niels Schulz-Ruhtenberg

Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin & Ernährungsmedizin • www.Moin-Gesundheit.de

Das sagen unsere Teilnehmer



Mir hat die große Auswahl besonders gut gefallen. Checklisten, Artikel, Videos, Bücher, Webseiten, Apps und natürlich das Coaching. Wir haben nur diesen Körper und der will gepflegt sein, wenn wir gesund bleiben möchten. Dazu gehört dann auch die Gehirnpflege.

Olaf
Teilnehmer aus Bremen



Ich bin sehr froh, an dem Kurs teilgenommen zu haben, da ich es dadurch schnell geschafft habe, wieder mein Wunschgewicht zu erreichen. Das hatte ich trotz vielen Versuchen im letzten Jahr einfach nicht geschafft.

Verena
Teilnehmerin aus München



Ich fand den kompletten Kurs toll!!!
Dieses Wissen ist nicht nur für Abnehmwillige super wertvoll, sondern für Jedermann. Ich habe aus jeder Lektion etwas für mich mitgenommen und in mein Leben integriert und finde auch super, dass es noch eine Nachbetreuungs-Phase gibt. Auch von mir herzlichen Dank für diesen tollen Kurs.

Kristin
Teilnehmerin aus Stuttgart

