ULRIKE KÄMMERER
Prof. Dr. hum. biol.

Sie erforscht seit 2007 die Wirkung der ketogenen Ernährung bei verschiedensten Krankheiten sowohl mit Medizinern in klinischen Studien als auch in Laborexperimenten.

Überzeugt von den positiven Wirkungen lebt sie selbst seit dieser Zeit fast überwiegend ketogen und hat auch viele leckere Rezepte entwickelt. Das Wissen um die Wirkung und auch die Umsetzung in der Küche hat sie mit verschiedenen Mitautorinnen und Autoren auch in laienverständlichen Büchern umgesetzt.

NADJA PFETZER
Dr. rer. nat.

Diplom-Molekularmedizinerin, systemische Beraterin und Coach. Low-Carb und ketogene Ernährung prägen seit über 18 Jahren ihre Leidenschaft und Arbeit. In ihrer Promotion erforschte sie den Krebsstoffwechsel und die ketogene Ernährung als unterstützende Therapie. Parallel entwickelte sie ketogene Rezepte und vermittelte wissenschaftliche Erkenntnisse in Seminaren und Vorträgen.

Seit 2024 ist Dr. Pfetzer selbstständig mit dem Ziel, Gesundheit und Wohlbefinden durch Ernährung zu fördern. Sie berät zu Low-Carb- und ketogener Ernährung, insbesondere bei Gewichtsreduktion, PCOS, Lipödem, Fettleber und Krebs und verbindet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der Ernährungsforschung mit systemischem Coaching. Ihr Ansatz: Genuss und gesunde Ernährung gehören untrennbar zusammen.

www.dr-nadjapfetzer-ernaehrung.de/

Golfhotel Schlossgut Fahrenbach

76 Zimmer // 5 Suiten // Restaurant // Natur-Badeteich

Hauseigene 18-Loch-Golfanlage

Auf den Mauern eines ehemaligen Schlossgutes erbaut und eingebettet in die Weiten des Naturparks Fichtelgebirge, liegt das Golf- und Tagungshotel Schlossgut Fahrenbach auf rund 700 Metern Höhe. Der wundervolle Panoramablick und die Ruhe der unberührten Natur schaffen eine einzigartige und wohltuende Atmosphäre.

Genießen Sie anspruchsvolle Fairways, entspannen Sie fernab des Alltags und entdecken Sie einen Ort, der Golf- und Naturliebhaber gleichermaßen begeistert. Verkehrsgünstig zwischen A93 und A9 gelegen, und doch mitten im Grünen, ist das Schlossgut Fahrenbach Ihr Rückzugsort im Norden Bayerns.

Kommen Sie zu uns – spüren Sie das Fahrenbach-Elixier.

Golfhotel Schlossgut Fahrenbach
Fahrenbach 1
95709 Tröstau

+49 (0) 9232 / 8820

www.keto-hotel.de
www.golfhotel-fahrenbach.de
kontakt@golfhotel-fahrenbach.de

KETO KENNENLERNEN
im Naturpark Fichtelgebirge

mit den Keto-Expertinnen
PROF. DR. ULRIKE KÄMMERER
und
DR. NADJA PFETZER

Eine ganze Woche widmen wir uns
der ketogenen Ernährung
Wissenschaftlich fundiert,
alltagstauglich und genussvoll

GOLFHOTEL
Fahrenbach
KRAFTORT IM NATURPARK

TERMINE:

Unsere aktuellen Termine finden Sie unter

www.keto-hotel.de

KETO-GENUSSWOCHE IM FICHTELGEBIRGE

Ketogene Ernährung entspannt erleben
– und mit Genuss Kraft tanken

Eine Woche Auszeit für Körper und Geist:
Entdecken Sie die ketogene Ernährung ganz entspannt bei Vollpension mit viel Genuss, fundiertem Wissen und alltagstauglicher Praxis – eingebettet in die Ruhe und Natur des Naturparks Fichtelgebirge.

Was Sie erwartet:

Lernen Sie die ketogene Ernährung (Keto) in all ihren Facetten kennen, verständlich erklärt, praktisch umgesetzt und kulinarisch zelebriert.

In kleinen Gruppen erleben Sie, wie einfach, genussvoll und alltagstauglich Keto sein kann.

Zwei erfahrene Referentinnen begleiten Sie durch diese Woche und vermitteln laienverständlich die wissenschaftlichen Grundlagen und die einfache, alltagstaugliche praktische Umsetzung. Die exzellente Küche bekocht Sie mit täglich neuen Kreationen ketogener Gerichte zum Schlemmen und Kennenlernen.

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- 100 % ketogene Vollpension mit drei genussvollen Keto-Mahlzeiten täglich. Glutenfrei & mit vegetarischen Optionen
- Laienverständliche Seminare & Impulsvorträge
- Das Buch „*Ganz einfach Keto*"
- Praxiswissen für den Alltag: einfache Rezepte mit alltagstauglichen Zutaten
- Kleine Gruppen (max. 20 Teilnehmende) für intensiven Austausch
- Viel Raum für persönliche Fragen
- Entspannung & Erholung inmitten der idyllischen Natur des Fichtelgebirges
- Hoteleigene Sauna & optional die nahe gelegenen Siebenquell-Therme in Weißenstadt
- Auf Wunsch geführte Wanderung(en)
- Witterungsabhängig: Nutzung des eigenen 18-Loch Golfplatzes, Baden im eigenen See, Langlaufen, Skifahren am Ochsenkopf möglich

INHALTE & THEMEN DER VORTRÄGE

- Grundlagen & wissenschaftliche Hintergründe der ketogenen Ernährung
- Gesundheitliche Wirkung der ketogenen Ernährung
- Häufige Mythen & Missverständnisse – Was ist wahr, was ist überholt?
- Genuss im Fokus: Vielfalt der ketogenen Küche
- Alltagstaugliche Umsetzung
- Praxiswissen: Lebensmittelauswahl & Rezeptideen für einfache Umsetzung mit viel Genuss
- Praxisorientierte Einheiten: Zubereitung von ketogenen Gerichten
- Inspiration für eine langfristig praktikable Ernährungsweise

Hinweis:

Der Fokus liegt auf Wissensvermittlung und Genuss – nicht auf der Therapie von Krankheiten. Menschen mit und ohne Vorerkrankungen sind herzlich willkommen.

SEMINARABLAUF

SAMSTAG

Bis 12:00 Uhr: Anreise
12:30 Uhr: Mittagessen
Anschluss: Zeit zum Ankommen und für erste Erkundungen
17:00 Uhr: Auftaktseminar und Einführung
19:00 Uhr: Grundlagen-Seminar

SONNTAG

10:00 Uhr: Grundlagen-Seminar (Fortsetzung)

MONTAG & DIENSTAG

10:00 - 12:00 Uhr: Seminar
17:00 - 18:00 Uhr: Seminar
19:00 - 20:00 Uhr: Seminar

MITTWOCH

10:00 Uhr: Seminar

DONNERSTAG

Seminarfrei - Zeit für Erholung, Natur & Wellness
(Tipps für Ihre individuelle Tagesgestaltung erhalten Sie gerne von uns)
Naturmomente mit Bettina

FREITAG

Naturmomente mit Bettina
19:00 Uhr: Abschluss-Seminar
Gelegenheit für letzte Fragen & nachhaltige Impulse für Zuhause

SAMSTAG

Frühstück und Abreise

Essenszeiten an allen Tagen:
8:00 - 9:30 Uhr: Frühstück
12:30 - 13:30 Uhr: Mittagessen
18:00 - 19:00 Uhr: Abendessen

Übernachtung:

7 x Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer
inkl. Frühstück, Mittag- und Abendessen im Hotel-Restaurant

Preise für die KETO-GENUSSWOCHE finden Sie unter
www.keto-hotel.de

GENUSS & WOHLFÜHLEN

Das Küchenteam verwöhnt Sie täglich mit kreativen, 100 Prozent ketotauglichen und glutenfreien Gerichten voller Geschmack – ganz entspannt ohne selbst zu kochen.

Zwischen den Seminaren laden Sauna, Natur, Spaziergänge und die Felslandschaft der Luisenburg ebenso zum Abschalten ein wie sich in ruhigen Stunden mit Blick auf das Fichtelgebirge Kraft tanken lässt.

FÜR WEN IST DIESE WOCHE IDEAL?

- Für alle ab 18 Jahren, die sich für ketogene Ernährung interessieren
- Für Einsteiger*innen und Neugierige
- Für Genießer*innen, die Wissen, Kulinarik und Entspannung verbinden möchten
- Für Menschen, die Keto stressfrei und praxisnah kennenlernen wollen

WAS IST DIE KETOGENE ERNÄHRUNG?

Die ketogene Ernährung (Keto) versetzt den Körper ohne Fasten in einen stoffwechsel-ähnlichen Zustand.

Sie basiert auf wenig Kohlenhydraten sowie gesunden Fetten und Eiweiß. Seit über 100 Jahren wird sie medizinisch eingesetzt und kann neben Gewichtsreduktion auch bei verschiedenen Erkrankungen wie z.B. bei Krebs, Diabetes, Multipler Sklerose, Long-Covid, Post-Vac-Syndrom, Lipödem und vielen weiteren entzündlichen Erkrankungen therapeutisch unterstützen.

ERLEBEN SIE, WIE GUT SICH WISSEN, GENUSS UND ENTSPANNUNG VERBINDEN LASSEN.

Keto – einfach. genussvoll. alltagstauglich.

www.keto-hotel.de
www.golfhotel-fahrenbach.de