

PRESSE-INFORMATION

Für Journalisten und Redaktionen

Hallo.

Ich bin Julia und zeige Sportlern, wie sie mit der richtigen Ernährung noch mehr aus sich rausholen können. Was passieren kann, wenn selbst ein klitzekleiner Baustein fehlt, habe ich vor über 20 Jahren selbst erfahren. Heute unterstütze ich sportlich Aktive dabei, sich bestmöglich mit Nährstoffen aus frischen Lebensmitteln zu versorgen.

Du hast Interesse an einem Interview? Dann melde dich!

Ich stehe gerne für Interviews in den Medienformaten Print, Online, TV und Podcast zur Verfügung und teile mein Wissen und meine Erfahrungen rund um (Sport-)Ernährung und Lebensmittel.

Keyfacts.

Viele Menschen wissen zu wenig darüber, was sie mit Lebensmitteln bewirken können. Ich erkläre komplexe Zusammenhänge leicht und verständlich. Gerade Sportler interessiert, wie gut ihre Ernährung und die darüber aufgenommenen Nährstoffe zu ihren sportlichen Ziel passen. Mein Job: Das Essverhalten analysieren und so zu optimieren, dass es wunderbar in den Alltag passt und zum Ziel führt.

"Was nutzt der leistungsstärkste Motor, wenn der passende Treibstoff fehlt?"

Julia Zichner
Diplom-Oecotrophologin (FH)
Hauptstraße 33
D-01471 Radeburg

FON +49.174.3885771
MAIL julia.zichner@fooducation.de
WEB fooducation.de

IBAN DE54 8601 0090 0385 9779 07
BIC PBNKDEFF
USt-IdNr DE259054528

Person.

Studium der Oecotrophologie an der Hochschule Fulda.
Zertifikat „Ernährungsberaterin VDOE“.
Seit über 15 Jahren in diesen Fachbereichen freiberuflich tätig: Aus- und Weiterbildung, Lebensmittelproduktion und -marketing, Verlagswesen, Ernährungsberatung und -therapie.
Seit über 25 Jahren ambitionierte Läuferin und Radsportlerin.

Mögliche Themen für ein Interview.

- Verpflegung auf längeren Radtouren: Welche Getränke, Snacks und Speisen bieten sich unterwegs an?
- Nahrungsergänzung im Sport: Warum ohne vernünftiger Basisernährung die Wirkung von Pillen und Pulver häufig verpufft.
- Eisenmangelanämie im Ausdauersport: Was Ernährung leisten kann.
- Ernährung im Leistungssport: Was sich von den Profis für's eigene Essverhalten abschauen lässt .
- Der „böse“ Zucker oder die „guten“ Alternativen: Was ist zum Süßen wirklich top?
- Wie und warum ein gesunder Darm dabei hilft, das Leistungspotenzial auszuschöpfen.
- Kennzeichnung von Lebensmitteln: Was die Verpackung und erst recht die Zutatenliste verrät

Referenzen.

Auswahl von Pressearbeiten

„Kleine Snacks für die Radtour“

„Als Snack für die Radtour eignet sich konzentrierte Energie im kleinen Format perfekt“, sagt Julia Zichner, Expertin für Sporternährung.

BILD am Sonntag - Expertentipp für die Radtour | .pdf (111kB)

„Das Problem der Diät ist: die Diät“

Weihnachten, Homeoffice und Corona-Frust runden Hüften und Bäuche. Den Speck bekommt man dauerhaft am besten ohne Diät los. Eine Radeburgerin weiß, wie das geht.

Sächsische Zeitung - Interview zu Diäten und Abnehmen | .pdf (496 kB)

„VOLLER POWER. Eine für schöne Haare, eine für prasse Haut, eine für mehr Energie ... Können Nahrungsergänzungsmittel – ob Tabletten oder Kapseln – für diese Wünsche tatsächlich die Lösung sein?“

Keine Frage, der Verzehr von Obst und Gemüse und Ballaststoffen sollte an erster Stelle stehen, wenn es um eine optimale Versorgung des Körpers geht. Das sieht auch Ernährungsberaterin Julia Zichner so.

SPAinside - Expertenwissen zu Nahrungsergänzungsmitteln | .pdf (960 kB)

Julia Zichner
Diplom-Oecotrophologin (FH)
Hauptstraße 33
D-01471 Radeburg

FON +49.174.3885771
MAIL julia.zichner@fooducation.de
WEB fooducation.de

IBAN DE54 8601 0090 0385 9779 07
BIC PBNKDEFF
USt-IdNr DE259054528

„Wie gesund ist Spinat?“

Das grüne Gemüse soll ja unheimlich gesund sein und angeblich auch stark machen. Zumindest, wenn man den Machern von Popeye Glauben schenken darf. Aber was ist da dran und wie viel Spinat sollte man denn essen? Das fragen wir nach bei Ernährungswissenschaftlerin Julia Zichner.

Radio Dresden - Interview in Sendung "André und die Morgenmädel" |
.mp3 Audio (3,30 min / 5,52 mB)

„Kennzeichnung für ‚fitte‘ Lebensmittel – FIT ODER FLOP?“

Julia Zichner ist Diplom-Oecotrophologin und Fitness-Expertin. Seit Jahren ist sie erfolgreich in der Betreuung von Einzelpersonen, Firmen und Institutionen unter anderem in den Bereichen Gesundheitsprävention, Ernährungstherapie und Sporternährung tätig.

SPORTSFREUND - Profitipp zur Kennzeichnung von Lebensmitteln | .pdf
(860 kB)

-

Download Infomaterial auch über meine Website fooducation.de

Hinweise zum Bildmaterial.

Die Nutzung der Bilder ist für die mediale Berichterstattung über meine Person honorarfrei. Fotocredit: Cindy Tamme – augenscheinlich.es

Julia Zichner
Diplom-Oecotrophologin (FH)
Hauptstraße 33
D-01471 Radeburg

FON +49.174.3885771
MAIL julia.zichner@fooducation.de
WEB fooducation.de

IBAN DE54 8601 0090 0385 9779 07
BIC PBNKDEFF
USt-IdNr DE259054528