

Berlin, 06.07.2016 | PALEO CONVENTION 2016

Die **PALEO CONVENTION** findet am **6. und 7. August 2016** in Berlin im Postbahnhof statt.

**Paleo** ist die am schnellsten wachsende **Food- und Lifestylebewegung** der letzten 15 Jahre. Immer mehr Menschen möchten gesund & bewusst leben und sich besser ernähren. Die Medien betiteln Paleo gerne als "Steinzeiterernährung", wobei es eigentlich um einen ganzen Lebensstil geht, nicht nur um die Ernährung und es ist alles andere als "steinzeitlich".

Das **Paleo Festival** wird eine Community-Veranstaltung für Paleo-Kenner und dient als Plattform für interessierte Einsteiger und Unternehmen – zum Entdecken, Lernen und Vernetzen.

Den Besucher erwarten eine **Messe** mit Paleo-Ausstellern, einen großflächigen **Paleo Food Market**, sowie ein vielfältiges Angebot an **Koch- und Bewegungsshows** und zahlreiche öffentliche **Vorträge**.

Neben diesem öffentlichen Bereich findet eine exklusive **Konferenz** im Rahmen der Paleo Convention statt. Ein Forum zum Wissensgewinn und -austausch für Mediziner, Wissenschaftler, Trainer in den Bereichen Fitness, Ernährung und Lifestyle – hier treffen sich ‚Paleologen‘ und interessierte Laien. In den zahlreichen Bewegungsworkshops gibt es professionelles Coaching für natürliche Bewegung.

Der Paleobewegung geht es vor allem um **Nachhaltigkeit** und **natürliche Ernährung**. Es geht um naturbelassene Lebensmittel mit Fokus auf viel Gemüse, tierische Produkte aus artgerechter Haltung, Früchte, Nüsse, Samen und Beeren. Verzichtet wird hingegen auf Milchprodukte, Getreide, Zucker und künstliche Zusatzstoffe, da diese immer stärker in Verdacht geraten, die Gesundheit negativ zu beeinflussen. Weitere wichtige Säulen des Paleo-Lebensstils sind genügend Bewegung an der frischen Luft, gesunder Schlaf und ein ausgewogenes Sozialleben.

Die zweite Paleo Convention stellt zwei wichtige Themen in den Mittelpunkt.

Zum einen das „**Mikrobiom**“ (die Bakterienflora unseres Darms als Zentrum unserer Gesundheit), welches mittlerweile auch bei der Schulmedizin immer größeren Anklang findet und den Körper als Ganzes betrachtet. Die Dysbiose der Darmflora steht laut den neuesten Erkenntnissen immer mehr im Verdacht, die Quelle fast aller heutigen "Zivilisationskrankheiten" zu sein.

Zum anderen "**Paleo und Nachhaltigkeit**" und die Frage, wie sich unsere schnell wachsende Weltbevölkerung nachhaltig ernähren lässt? Monokulturen, das Ausbeuten der Böden und der vollkommene Verzicht auf tierische Produkte können keine Lösungen sein.

Zu diesen Themen werden nationale & internationale Redner auftreten: u.a.

Dr. Sabine Paul - Molekular- & Evolutionsbiologin

Dr. Thomas Wood - aka Dr. Ragnar | Arzt | Naturwissenschaftler | Biochemiker

Dr. Simone Koch - Ernährungsmedizinerin | Endokrinologin | Profi für Autoimmunkrankheiten

Christopher Cooke - Gründer und Stratege bei 3LM | Land and Livestock Management for Life

Prof. Dr. Spitz - Deutschlands bekanntester Vitamin-D Verfechter | Bestseller Autor & Forscher

Dr. med./Dipl. Biol. Bernd Löffler – Präventivmediziner | Gründer Institut für Mitochondriale Medizin

Dr. Rainer Klement - Physiker | Sportler | ehemaliger Vorstand der DGPE

Adel Moussa - Mastermind hinter [www.supiversity.com](http://www.supiversity.com) | US-TOP 3 Blog

Dr. Anita Idel - Leadautorin des Weltagrarberichts | Mediatorin | Tierärztin

uvm.

Die Workshops werden geleitet von professionellen Trainern, die die Besucher live an natürlicher Bewegung teilnehmen lassen bei Parkour, Barfußlaufen, Calisthenics, Kettlebell-Training, MovNat, Primal Fitness und vielem mehr.

Die Veranstalter Paul Seelhorst und Leon Benedens zitieren gern, dass "nichts in der Biologie Sinn ergibt, außer im Lichte der Evolution" (Theodosius Dobzhansky). Mit den Entwicklungen (besonders) der letzten 100 Jahre hat sich das Umfeld des Menschen radikal und vielseitig verändert. Nie waren so viele Menschen chronisch krank. Die heutige Generation von Kindern hat laut Voraussagen von Experten eine nicht so hohe Lebenserwartung wie ihre Eltern. Es gilt bei Paleo der Entfremdung des Menschen von der Natur entgegenzuwirken, um so wieder eine gesunde Balance mit der Umwelt zu finden.

Die zweitägige Netzwerkveranstaltung bringt Konsumenten, Paleoproduzenten, BioFood-Hersteller, Paleo-Profis und Paleo-Anfänger zusammen, um die ‚erlernten‘ Regeln unserer Lebensweise in Frage zu stellen und definiert Ernährung und Gesundheit neu. Von der Marketingindustrie verwirrte Konsumenten werden hier aufgeklärt, wie sie sich neu orientieren können - und dabei ihren persönlichen Beitrag für eine nachhaltige Zukunft leisten können.

Die Paleo Convention 2016 gibt mit zahlreichen Vorträgen tiefe Einblicke in das Expertenwissen der Vordenker und Mitbegründer einer Revolution und vermittelt in den Workshops praxisnah die Bedeutung von Ernährung, Bewegung und einem neuen Bewusstsein.

### **PALEO CONVENTION**

Die größte Paleo Veranstaltung Europas auf 3.000m<sup>2</sup>

#### **2 Tage PALEO Festival:**

Messe, Food-Market, Vorträge und Workshops:

Samstag, 6. August 2016, 10 – 18 Uhr im Postbahnhof am Ostbahnhof

Sonntag, 7. August 2016, 10 – 18 Uhr im Postbahnhof am Ostbahnhof

Tickets an der Tageskasse

#### **Konferenz**

Samstag, 6. August 2016, 9 – 18 Uhr im Postbahnhof am Ostbahnhof

Sonntag, 7. August 2016, 9 – 18 Uhr im Postbahnhof am Ostbahnhof

Tickets online über die Homepage/Eventbrite

### **Gründer&Veranstalter | Kontakt**

**Paul Seelhorst** | Veranstalter diverser Paleo Events, ausgebildeter Food- und PaleoCoach

0176-31499882 | [paul@paleoconvention.de](mailto:paul@paleoconvention.de)

**Leon Benedens** | Gründer Paleo Magazin [www.Paleolifestyle.de](http://www.Paleolifestyle.de), ausgebildeter Food- und PaleoCoach

0176-31253601 | [leon@paleoconvention.de](mailto:leon@paleoconvention.de)

Presseanfragen bitte an [Presse@paleoconvention.de](mailto:Presse@paleoconvention.de)

Link zum Trailer: <https://youtu.be/gAxkZC0b0fc>

Alle weiteren Informationen zur Veranstaltung, dem Kongress und Rednern, Workshops und Ausstellern finden Sie unter [www.paleoconvention.de](http://www.paleoconvention.de)