

Pflanzenpower für Unternehmen

Interaktive Vortragsreihe zur vollwertig
pflanzlichen Ernährung mit Thomas Rohlfing

Willkommen zu einer Entdeckungsreise!

Sie wollen die **Zukunft** aktiv grün **gestalten**.



All das können auch Sie effizient und voller Freude im Business-Alltag umsetzen.

Sie sind **verantwortungsvolle:r Unternehmer:in** und die Themen Nachhaltigkeit, Umweltschutz und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter:innen liegen Ihnen am Herzen.

Sie wünschen sich, dass ihre Mitarbeiter:innen **langfristig gesund und fit** bleiben.

Thomas Rohlfing

Coach & Experte für gesundes Leben



Die größten Herausforderungen der Menschheit



9,5 Mio. Menschen in Deutschland leiden an **Diabetes Typ 2**



ca. 200 Mio. Tonnen **Plastik** schwimmen allein **im Atlantik**



4340 Fußballfelder **Regenwald** werden pro Tag abgeholzt



150 Milliarden **Tiere** werden jährlich **getötet**



271.000 **Menschen sterben** in Deutschland jedes Jahr an Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wollen auch Sie zu einer besseren Welt beitragen? →

Die Murtfeldt Story oder: Wie es besser geht

Was unseren Kunden Murtfeldt zu einem Vorbild macht



Andreas Balla
Geschäftsführer Murtfeldt
Kunststoffe GmbH & Co. KG

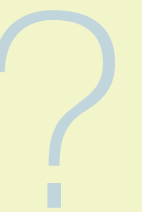
Grünes Denken

Zertifiziertes
Umwelt- und
Energiemanagement

Regelmäßige
ärztliche
Voruntersuchungen,
der Mitarbeiter:innen

Tatkräftige
Unterstützung
lokaler Projekte

Täglich
wechselnde
gesunde Gerichte
und große Salatbar
in der Kantine



**Industrie und Verantwortung
für Mensch und Umwelt
können Hand in Hand gehen**

Murtfeldt nutzt Pflanzenpower: eine Investition in die Gesundheit der Mitarbeiter:innen

Spannend war es, manchmal etwas schockierend, auf keinen Fall belehrend – und dann hat es auch noch richtig gut geschmeckt!

Das ist, kurz auf den Punkt gebracht, unser Eindruck von dem wirklich wunderbar ge- und begleiteten Seminar von Thomas Rohlfing.

Wir haben knapp 20 Personen bzw. Familien in unserem Unternehmen begeistern können, an diesem Seminar teilzunehmen.

Als bekennender Fleischesser habe auch ich **mit großer Freude und Begeisterung** erlebt, was veganes Essen und Denken heißt. Es war wirklich bereichernd und sehr interessant!"

– Andreas Balla



Screenshot vom
Live-Kochabend über
Zoom



Vegan – die Zukunft ist pflanzlich!

Die drei größten Vorteile für Unternehmen

Mehr Gesundheit und höhere Leistung

weniger Ausfallzeiten
durch Krankheiten und
damit mehr Umsatz



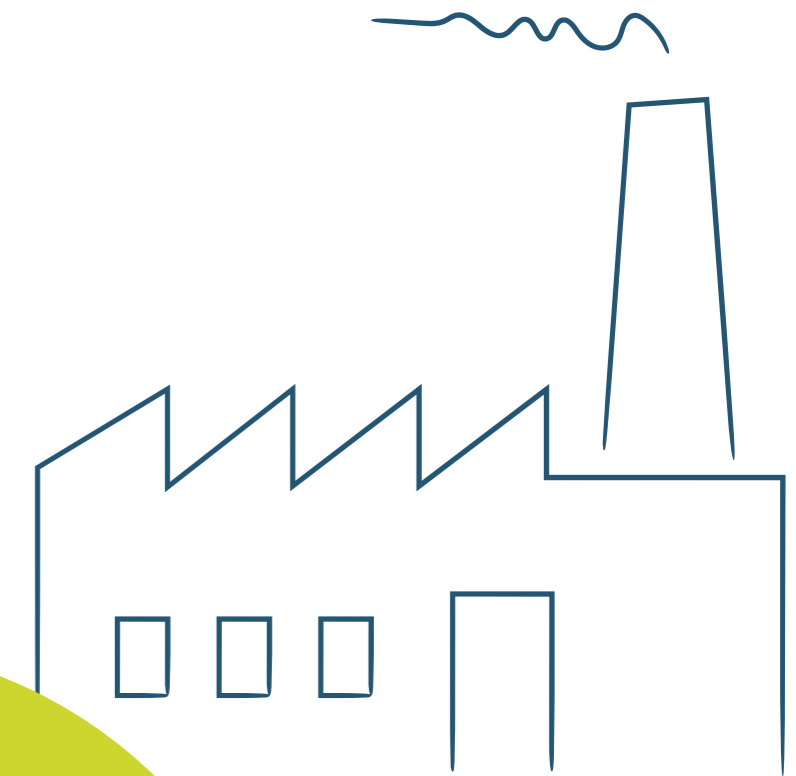
Mehr Zufriedenheit

höhere Produktivität
durch glücklichere
Mitarbeiter:innen



Ein kleinerer CO₂-Fußabdruck

höhere Effizienz durch
sparsameren Umgang
mit Ressourcen



Vegan – die Zukunft ist pflanzlich!

Die drei größten globalen Vorteile



Klimaschutz

- Treibhausgase reduzieren
- Wasser- und Bodenqualität verbessern
- Regenwälder erhalten



Gesundheitsschutz

- Volkskrankheiten vermeiden
- Lebensenergie gewinnen
- Welthunger bekämpfen



Tierschutz

- Tierleid + Gewalt vermeiden
- Pandemien fernhalten
- Tierversuche abschaffen



Die häufigsten Todesursachen sind ernährungsbedingt



Herzinfarkte

Alle 2 Sekunden erleidet jemand einen Herzinfarkt



Reduktion von Herzinfarkten um 90% möglich!



Krebs

Mehr als die Hälfte aller Krebspatienten stirbt an der Krankheit



Reduktion von bestimmten Krebsarten um 30 - 50% möglich!



Diabetes Typ 2

Ca. 5 Millionen Todesfälle pro Jahr weltweit



Reduktion von Diabetes Typ 2 um 90% möglich!

Wie zoonotische Pandemien entstehen

Übertragung von Viren auf den Menschen
durch schlechte Hygiene und Arbeitsbedingungen

Mensch erleidet dadurch ausgelöste **Krankheiten** wie Schweinegrippe, SARS, MERS und (wahrscheinlich) CoViD-19

Industrielle Tierhaltung
Enge und schlechte Bedingungen begünstigen Erkrankungen von Tieren

Prophylaxe: **Antibiotika**

75% aller Antibiotika in Deutschland werden **in der Tierhaltung** verabreicht

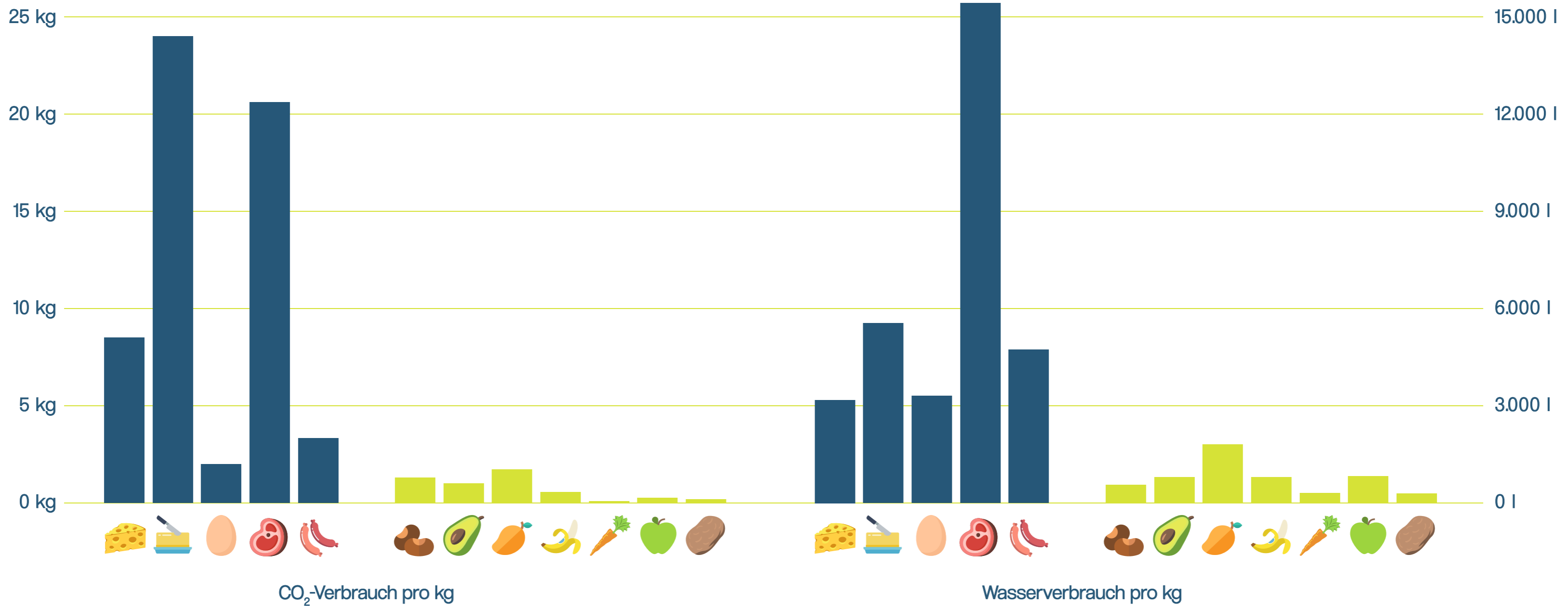
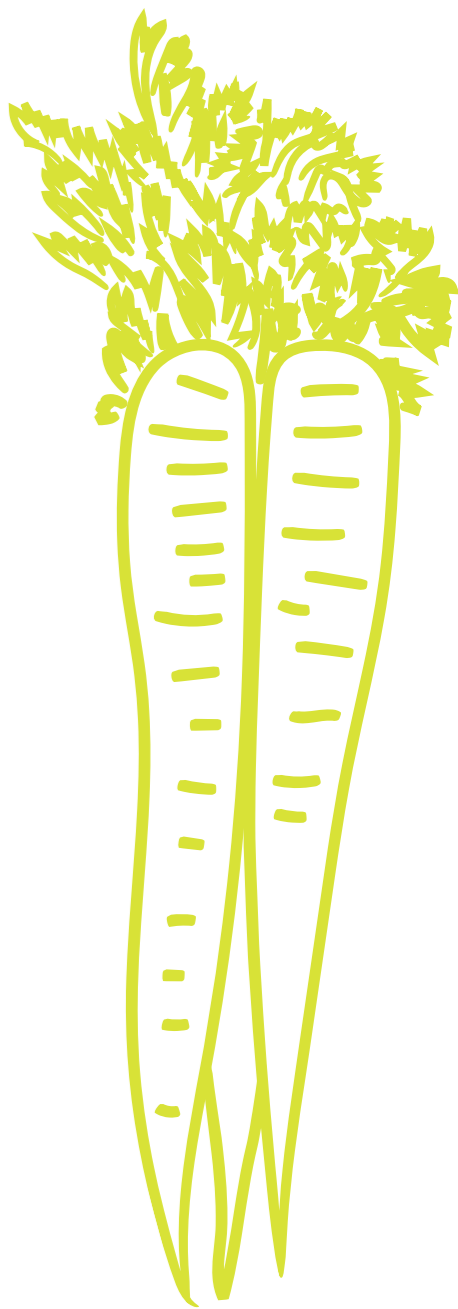
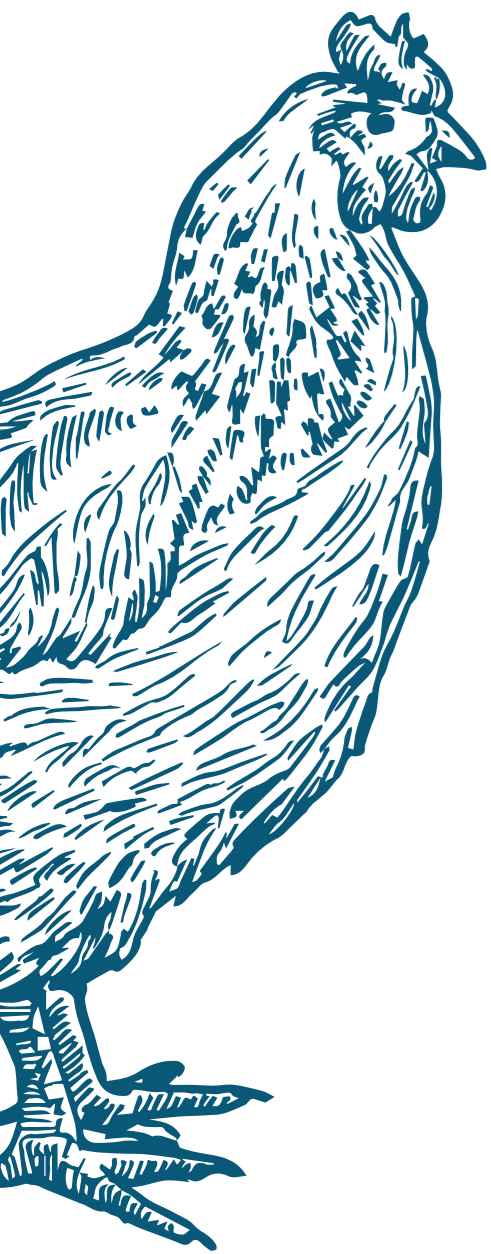
2020 waren 60% der Masthühner mit **resistenten Keimen** belastet

Multiresistente Keime entstehen – Antibiotika werden wirkungslos



Vegan für Umwelt und Klima

Tierprodukte vs. pflanzliche Lebensmittel



**Treibhausgase,
Verschmutzung
und Verschwendung
bekämpfen**

**20 bis
33%**
aller Treibhausgase
stammen aus
Tierindustrie

Tierhaltung
produziert etwa
**130x mehr
Abfall** als die
gesamte menschliche
Bevölkerung

**60
Milliarden
Landtiere** werden
jährlich geschlachtet
(Fische nicht mit
eingerechnet)

46%
des **Plastik-
mülls** in den
Weltmeeren stammen
aus der Fischerei

Tierische vs. pflanzliche Lebensmittel



↖	Nährstoffdichte	↗
↖	Energiedichte	↘
↖	gesättigte Fettsäuren	↓
↖	Vitamine und Mineralstoffe	↖
↓	Komplexe Kohlenhydrate	↑
—	Ballaststoffe	↑
💣 Problematische Stoffe 💣		
↖	Antibiotika und resistente Keime	↓
↖	Pestizide	↘



Das ist Thomas Rohlfing

Ihr Coach und Speaker für veganes Leben



**Diplom-
Meteorologe und
Naturwissen-
schaftler**



**Moderator,
Filmmacher
und YouTuber**



**Seminarleiter, Coach
und Speaker**



**Ernährungscoach (IHK):
Evidenzbasierte
Wissensvermittlung**

Unsere Mission? Die Welt von morgen schon heute zu erschaffen.

Die Werte **Mitgefühl, Verbundenheit, Fairness und Liebe** nehmen dabei eine zentrale Rolle ein.

Zusammen mit meinem Team gehe ich dafür ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen ein.

Unser Ziel ist es, Sie dazu zu inspirieren, neue Wege zu gehen – für sich selbst und für eine bessere Welt.



Erwecken Sie die Neugier Ihres Teams!

Herr Rohlfing hat seine Inhalte super gut vermittelt – das war das einhellige Feedback aus dem Teilnehmerkreis.

In keinsten Weise vorwurfsvoll all denen gegenüber, die anders denken, sondern immer neutral und eher als Info für jeden mit **genug Raum, auch andere Meinungen** zuzulassen.

Es ging an diesen drei Abenden eindeutig nicht um das Bekehren, sondern um das Vermitteln

von Informationen, mit einer **aktiven Einbindung** aller Teilnehmer.

Überhaupt war **das Miteinander** dieses Events **ein ganz wichtiges Element**, denn jeder von uns nahm ja räumlich distanziert aus seiner heimischen Umgebung teil.“ – Andreas Balla



Chili con Quinoa – pflanzlich,
vollwertig, lecker!



Pflanzenpower im Überblick



Warum werden wir krank?

Impulsvortrag, 90 Min.

Welche Lebensmittel unterstützen meine Gesundheit?

Workshop, 45 Min.
(optional)

Welchen Impact hat unser Essen?

Interaktiver
Impulsvortrag,
90 Min.

Live Home Office Kochabend

Abendessen
Zubereitung,
90 Min.

Durchführung online
oder offline möglich.

Online ist eine Verteilung
auf vier Tage möglich.

Segmente können ggf.
separat gebucht werden.

Veranstaltungsbeispiel

Warum werden wir krank?

Impulsvortrag, 90 Min.

- ➔ Welche Krankheiten sind am tödlichsten?
- ➔ Sind wirklich unsere Gene schuld?
- ➔ Was sagt die Forschung zu den Ursachen? – Wie alles zusammenhängt

Welchen Impact hat unser Essen?

Interaktiver Impulsvortrag, 90 Min.

- ➔ Wie kann ich mit meinem Essen die Umwelt schützen?
- ➔ Welchen Einfluss hat unser Essen auf die Welt?
- ➔ Wie kann ich meine Lebensmittelauswahl nachhaltig gestalten?

Live Home Office Kochabend

Teamevent, 90 Min.

- ➔ Teambuilding der besonderen Art
- ➔ Jeder kocht bei sich zu Hause und doch alle gemeinsam
- ➔ Videokonferenz aus Thomas' Küche in die Küchen der Teilnehmer



Thomas und seine Ehefrau
Gera bei den Vorbereitungen
zum Kochabend

Erwecken Sie die Neugier Ihres Teams!

Der Höhepunkt war dann mit Sicherheit der Kochabend, der zum einen eine wirklich willkommene Abwechslung für alle Beteiligten bot.

Zum anderen war das selbst kreierte Chili con Quinoa **äußerst schmackhaft**, allen – auch eigenen – Vorbehalten zum Trotz.

Ein herzliches Dankeschön, dass wir für uns teilweise ganz neue Aspekte der Ernährung so **erfrischend unkompliziert** kennenlernen durften.

Mit Sicherheit wird es ein „Nochmal“ geben, denn wir begeisterten Teilnehmer haben ein reges Interesse bei unseren Kollegen geweckt, die nicht an dem Event teilgenommen haben.“

– Andreas Balla



Warum weniger mehr ist

Lieber viele kleine Schritte als ein nie gewagter großer

Unser Ziel ist es nicht, Sie vegan zu „machen“. Vielmehr wollen wir Sie und Ihre Mitarbeiter:innen inspirieren, den nächsten Schritt zu gehen – hin zu einer besseren Welt. Denn mit jedem einzelnen Stück Fleisch oder Milchprodukt, das eingespart wird, schützen wir unsere Welt ein Stück mehr.

Wenn **eine einzige Person** nach der Vortragsreihe **10% weniger Tierprodukte** konsumiert (ausgehend vom deutschen Durchschnitt), **spart dies über 10 Jahre hinweg:**

- **458.683 Liter Wasser**
- **950 m² Landfläche**
- **31 Tierleben**
- **744 kg CO₂**
- **22 Tagesdosen Antibiotika**
(in der Tierhaltung)
- **509 € Diabetes Typ 2
Behandlungskosten**
(inkl. Folgeerkrankungen;
statistische Berechnung)



Wir freuen uns darauf, gemeinsam
mit Ihnen die Zukunft anzupacken!

Thomas Rohlfing
Medienproduktion und Coaching
Königsberger Straße 7
65830 Kriftel

Mobil: +49 [0] 151 22 77 88 59
Mail: hallo@thomasrohlfing.de
Ust.-ID: DE326694895

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.
Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

youtube.com/thehabitrabbit
instagram.com/thomasrohlfing.vegan
facebook.com/thehabitrabbit.vegan



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann rufen oder schreiben Sie am besten Thomas Rohlfing direkt an und vereinbaren Sie ein unverbindliches Kennenlerngespräch.