

PORTFOLIO

# Malina Teresa Schmidt

Ökotrophologin, B. Sc.

Digitale Ernährungskonzepte

Content Creation

Blutzuckerstabile Ernährung

[www.ernaehrungskonzepte.com](http://www.ernaehrungskonzepte.com)





## **Menschen wollen unterhalten und nicht belehrt werden.**

Wer seine Ernährung ändern möchte, braucht keine wissenschaftlichen Details über gesättigte Fettsäuren aus Butter und deren Auswirkungen auf die Arterien. Statt mit Schreckensszenarien eines Schlaganfalls überzeugt man besser mit Witz, Humor und einem charmanten Augenzwinkern.





# Geb. 1994 in Hamburg



Typisch norddeutsch: herzlich & pragmatisch



Sehr lösungsorientiert



Malina ist eine Macherin



Mit Malina gibt's immer was zu lachen



Sehr kompetent, aber leider durch und durch Swiftie – da ist nix zu retten



# Ein paar Zahlen

**3** Jahre erfolgreiche Durchführung von **Ernährungs-Coachings** (Krankenkassen anerkannt)

**4** eigene **Onlinekurse** zertifiziert nach § 20 SGB V

**>600**

TeilnehmerInnen meiner zertifizierten **Online-Ernährungskurse**

**>100**

Coachings durchgeführt für die Erstellung von **digitalen Präventionskonzepten**

# Relevante Stationen



## HAW Hamburg

2016-2019

Ökotrophologie-Studium mit dem Abschluss Bachelor of Science



## FREELANCE

2020-**heute**

Entwicklung von digitalen Ernährungskonzepten für B2C & B2B



## KRAAIBEEK GMBH

2018-2019

Mitarbeiterin im betrieblichen Gesundheitsmanagement



## PERFOOD GMBH

2022-2024

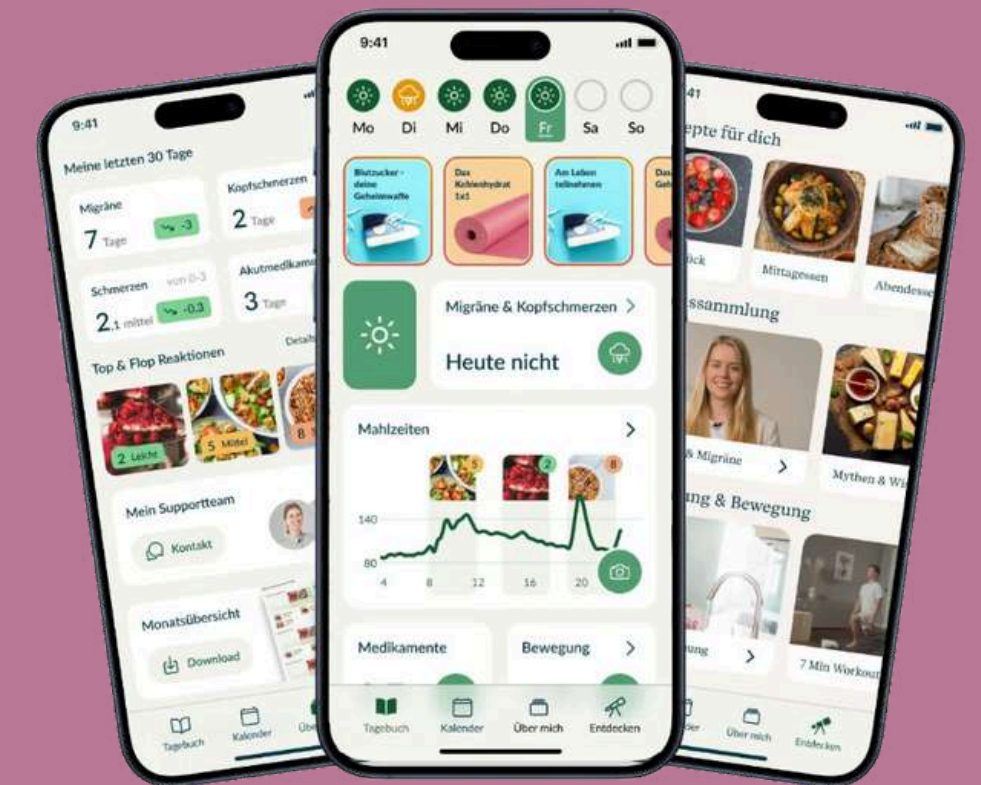
Content Development Managerin im Produkt-Team für digitale Gesundheitsanwendungen (DIGA)

# Digitale Ernährungstherapie

## 2 Gesundheits-Apps (DIGAs)

mitentwickelt in der Perfood GmbH

Meine Verantwortung umfasst das Management aller App-Inhalte sowie die Pflege des Content-Management-Systems. Im Produkt-Team der Firma arbeite ich eng mit Product OwnerInnen, Product DesignerInnen, EntwicklerInnen, der F&E-Abteilung und anderen an der Produktentwicklung. Dabei bin ich sowohl an der Gestaltung der Therapiekonzepte als auch an der Ausarbeitung des UX/UI-Designs beteiligt.



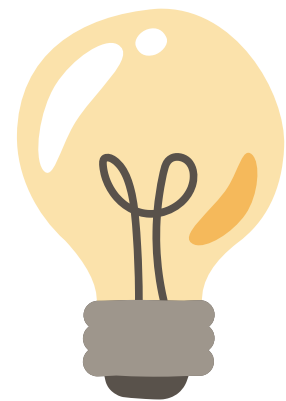


# Migräne-DiGA

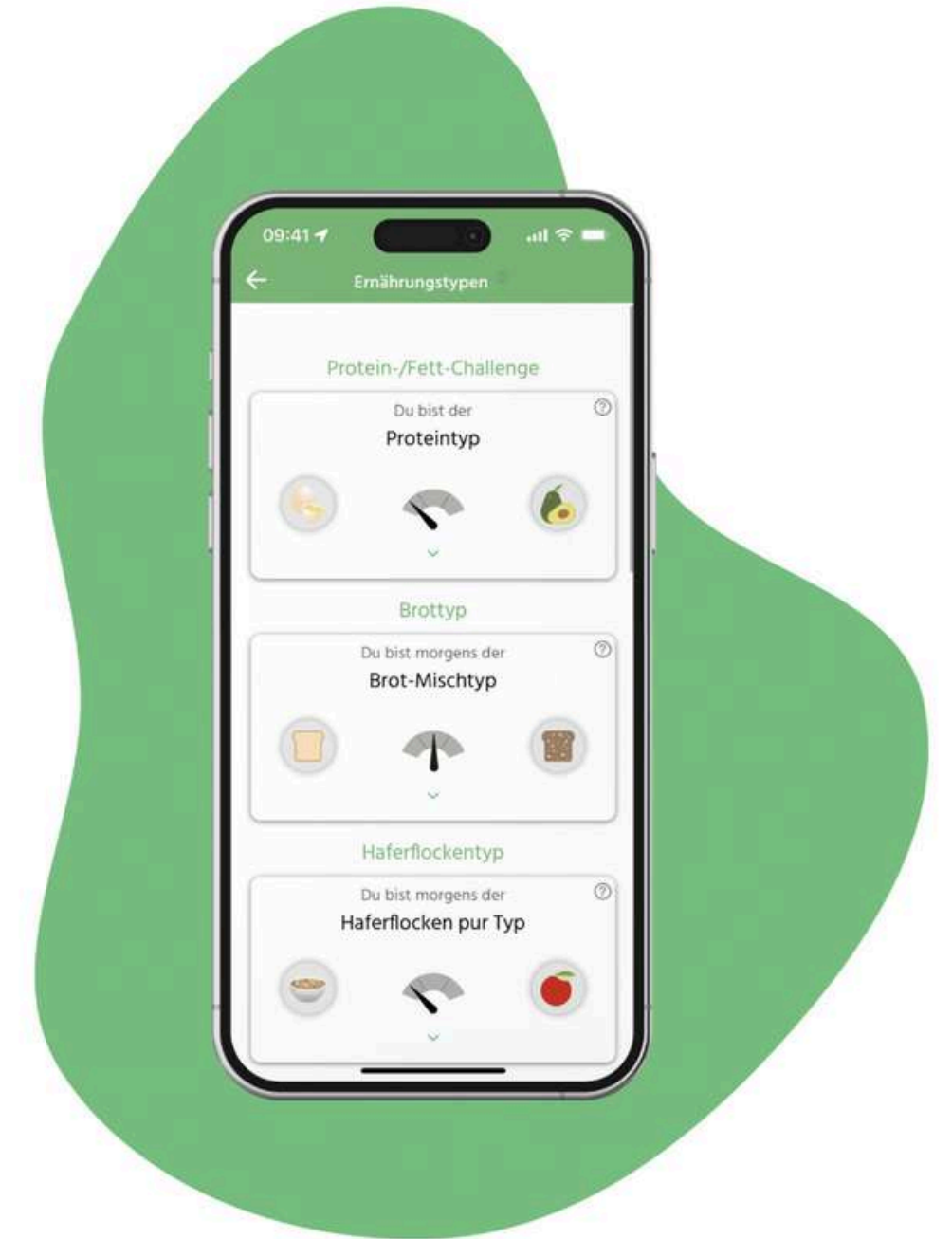


## sinCephalea ist eine DiGA für Menschen mit Migräne.

Die erkrankte Person erhält vom Arzt oder der Ärztin ein Rezept für die App und bekommt ein Test-Kit mit einem Blutzuckersensor und einer Anleitung zur App-Installation nach Hause gesendet.



Innerhalb von 90 Tagen lernt der Teilnehmende, wie er seine Migräneschmerzen durch eine **personalisierte, blutzuckerstabile Ernährung** reduzieren kann.



# Diabetes-Typ-2-DiGA



**glucura ist unsere DiGA für Menschen mit Typ-2-Diabetes.** Die erkrankte Person erhält vom Arzt oder der Ärztin ein Rezept für die App und bekommt ein Test-Kit mit einem Blutzuckersensor und einer Anleitung zur App-Installation nach Hause gesendet.



Innerhalb von 90 Tagen arbeitet der Teilnehmende daran, seinen HbA1c-Wert durch eine **personalisierte, blutzuckerstabile Ernährung** zu senken





# CONTENT Creation

+ für sinCephalea & glucura

## Videos

>70 Videos, die in den zwei DIGAs  
Tausende von PatientInnen  
erreichen

## Rezepte

>80 blutzuckerstabile Rezepte  
eigenständig entwickelt



## **Content darf lebendig farbenfroh und voller Emotionen sein.**

Wie wäre es mit einem saftig duftenden Kuchen, der an die Kindheit bei Oma erinnert? Oder einem noch leicht warmen, frisch gebackenen knusprigen Sauerteigbrot, das mit Butter bestrichen ist? Content darf bezaubern und alle Sinne ansprechen.



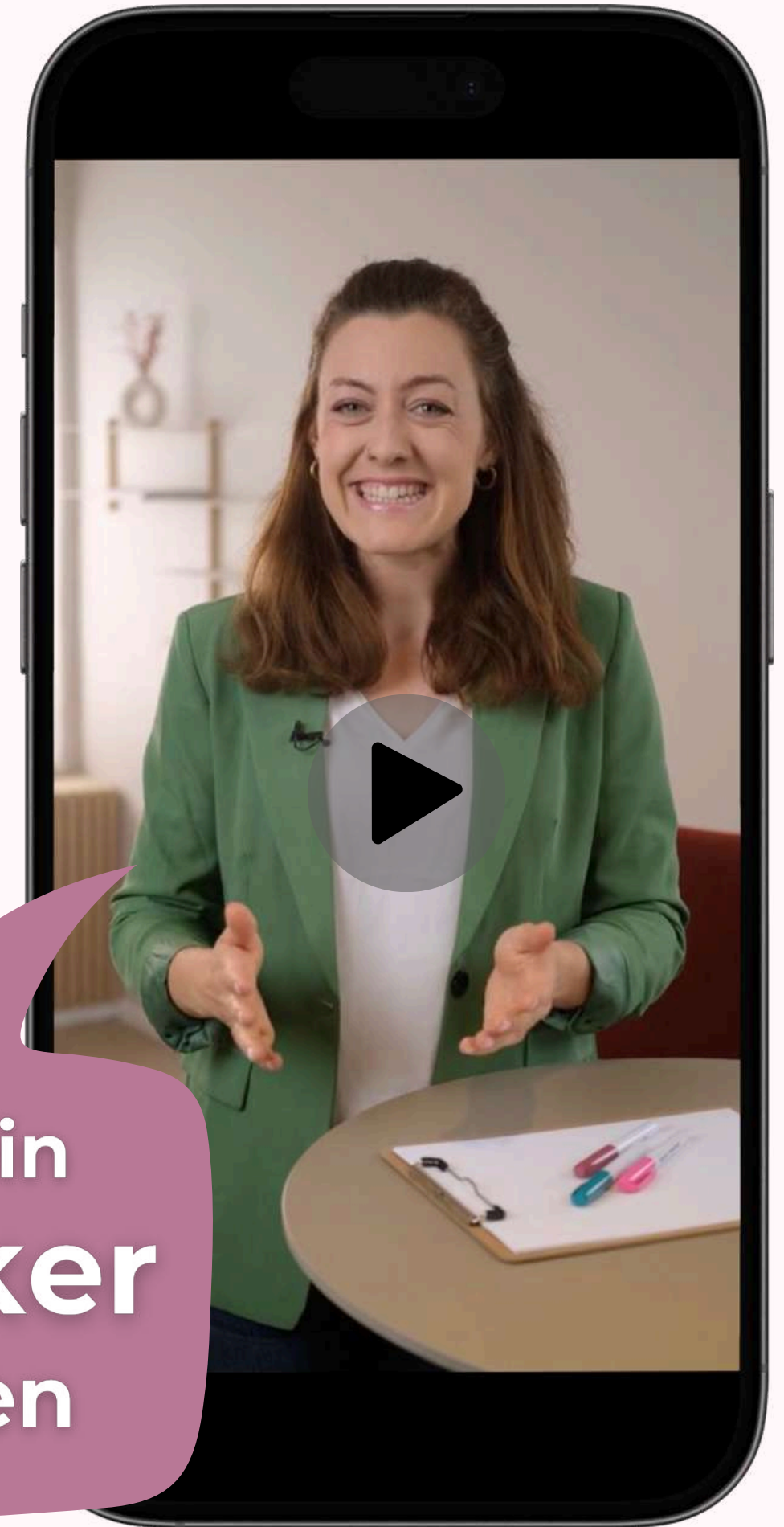


## + Videos

Niemand möchte zum x-ten Mal hören, dass Bluthochdruck und Herzinfarkt hinter der nächsten Ecke lauern. Mein Ziel ist es, Menschen **positiv zu motivieren** und sie vor allem zum Lachen zu bringen.

Gesund zu werden oder zu bleiben darf eine **schöne Reise** sein. Dafür erstelle ich spannende Videos, die die Zuschauenden bis zum Schluss fesseln und sowohl lehrreich als auch unterhaltsam sind.

So beeinflusst dein  
**Blutzucker**  
Migräneattacken



# + + Rezepte & Food Fotos

Menschen wollen nicht nur theoretisch wissen, wie es funktioniert, sondern es auch **sehen, ausprobieren und schmecken**. Alle meine Rezepte folgen speziell entwickelten Kriterien, die die postprandiale Blutzuckerreaktion minimieren. Dabei bestehen sie ausnahmslos den Geschmackstest, da ich sie selbst zubereite, fotografiere und im Anschluss aufesse.





# Und was ist mit **Social Media**?



**glukose\_methode**

Unter dem Account glukose\_methode zeige ich die Vorteile einer **blutzuckerstabilen Ernährung** und wie sie einfach in den Alltag integriert werden kann. Zudem teile ich meine Erfahrungen mit einem CGM-Sensor und gebe praktische Glukose-Tricks.





# Was ich sonst noch so treibe?

Mich beim **CrossFit**  
quälen lassen



Mir auf dem **Gravel Bike**  
Wind durch die Haare  
pusten lassen



Lecker essen in  
**Italien**



Und noch ein paar andere Dinge...



# So bin ich zu erreichen



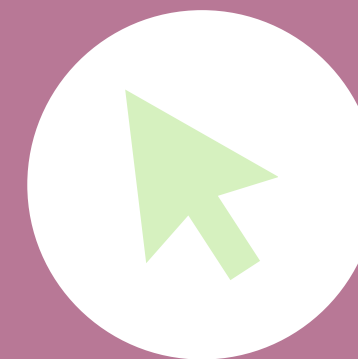
**TELEFON**

040-59378152



**E-MAIL**

hallo@malinaschmidt.de



**WEBSITE**

[www.ernaehrungskonzepte.com](http://www.ernaehrungskonzepte.com)