

Wir bieten ...

... regelmäßige Vorträge im Wechsel zu folgenden Themen:

- **Diabetes: Genuss und Lebensfreude ade? Mehr Wissen – Länger gesund leben!**
- **Schach dem Schlaganfall – Welche Rolle spielt die Ernährung?**
- **Hoher Blutdruck – Gibt es nur Medikamente?**
- **Müdigkeit und Schwäche – Können Ernährungsfaktoren helfen?**

Bitte beachten Sie die Aushänge.



... nach Terminabsprache:

- **Einzelberatungen bei individuellen Ernährungsproblemen**
- **Diabetikerschulungen**
- **Ernährungsschulungen**

Angehörige haben die Möglichkeit, an allen Beratungsangeboten kostenfrei teilzunehmen.

Kompetent und engagiert

Unsere Diätassistentinnen arbeiten eng mit den Ernährungsmedizinern unserer Klinik zusammen, denen die fachliche Leitung der Abteilung obliegt. Gemeinsam setzen sie die wissenschaftlichen Erkenntnisse auf dem Gebiet der allgemeinen Ernährung und der speziellen Diätetik in die Praxis um.

Ziel der Beratung ist es, ein Ernährungsverhalten zu erreichen, das ernährungsbedingten Risiken bzw. Stoffwechselstörungen vorbeugt, sie mindert oder aufhebt und Krankheitsverläufe positiv beeinflusst.

Krankenhaus Lindenbrunn – Kompetenz für Ihre Gesundheit



Ernährungsberatung:

Kontakt über Telefonzentrale: 05156 / 782-0
ernaehrung@krankenhaus-lindenbrunn.de

Postanschrift:

Krankenhaus Lindenbrunn
Lindenbrunn 1
31863 Coppenbrügge
Telefonzentrale: 05156 / 782-0
Fax: 05156 / 782-155
info@krankenhaus-lindenbrunn.de
www.krankenhaus-lindenbrunn.de



Ernährungsberatung



Ernährung und Gesundheit

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist mitentscheidend für unsere Vitalität, geistige Leistungsfähigkeit und körperliche Fitness. Sie trägt dazu bei, unser Immunsystem zu stärken, den Verlauf einer Krankheit positiv zu beeinflussen und gesundheitliche Beschwerden zu lindern.

Sich ausgewogen ernähren, das könnte jeder. Dennoch ist die Zahl der Menschen, die an den sogenannten „Wohlstandskrankheiten“ leiden, in den letzten Jahren stark gestiegen. Ursachen für Gicht, Bluthochdruck, Diabetes und Co. sind häufig eine zu einseitige Ernährung. Als Folge können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkte oder Schlaganfälle auftreten. Zudem können Fehl- und Mangelerscheinungen entstehen.

Studien haben ergeben, dass die Gesundheit durch eine ausgewogene Kost, kombiniert mit einer angepassten Lebensweise, gefördert und erhalten werden kann.

Lassen Sie sich von unseren Diätassistentinnen beraten!



Unser Beratungsangebot

Haben Sie Ernährungsfragen bei...

- **Bluthochdruck**
- **Diabetes mellitus**
- **erhöhten Blutfettwerten**
- **Gicht**
- **Kau- und Schluckstörungen**
- **Magen- und Darmproblemen**
- **Osteoporose**
- **Sondenkost**
- **Untergewicht und Mangelversorgung**
- **Muskelschwäche**
- **Übergewicht**

... oder anderen individuellen Problemen?



Unsere erfahrenen Diätassistentinnen zeigen Ihnen alltagstaugliche und dauerhafte Wege hin zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Alle Ernährungsempfehlungen werden Ihrer Persönlichkeit angepasst und berücksichtigen neben Ihren geschmacklichen Vorlieben auch Ihre individuelle Lebenssituation.

Gesundheitscheck

Ernähren Sie sich ausgewogen?

Machen Sie bei unserem kleinen Gesundheitscheck mit!

	Ja	Nein
Machen Sie sich wenig Gedanken über Ihre Ernährung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie sehr schnell?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie öfters im Stehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naschen Sie oft zwischendurch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie täglich Fleisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie wenig Obst und Gemüse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treiben Sie in Ihrer Freizeit wenig Sport?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Benutzen Sie häufig den Fahrstuhl oder die Rolltreppe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fahren Sie auch kurze Strecken mit dem Auto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möchten Sie durch Ernährung Ihre Lebensqualität verbessern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Haben Sie mehr als drei Fragen mit „Ja“ beantwortet? – Dann sollten Sie etwas ändern.

Nutzen Sie die Möglichkeit der Ernährungsberatung im Krankenhaus Lindenbrunn!

