

## THEMENTAG ERNÄHRUNG

12. Juni 2024, von 13:00 bis 17:00 Uhr  
Hochwald-Kliniken Weiskirchen

## VERANSTALTUNGSORT

Saarlandhalle (EG) und Foyer  
Kliniken am Kurzentrum

## ORGANISATION

**Team Diätabteilung:  
Ernährungstherapie**

### Astrid Lesmeister

Leitung d. Diätabteilung, Diätassistentin,  
Ernährungsberaterin/DGE, Diabetesberaterin DDG

### G. Reinert

Diabetesberaterin DDG,  
M.Sc. klinische Ernährungsmedizin

### A. Schönfeld

Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG

### J. Gersing

Diätassistentin

### Ch. Löwen

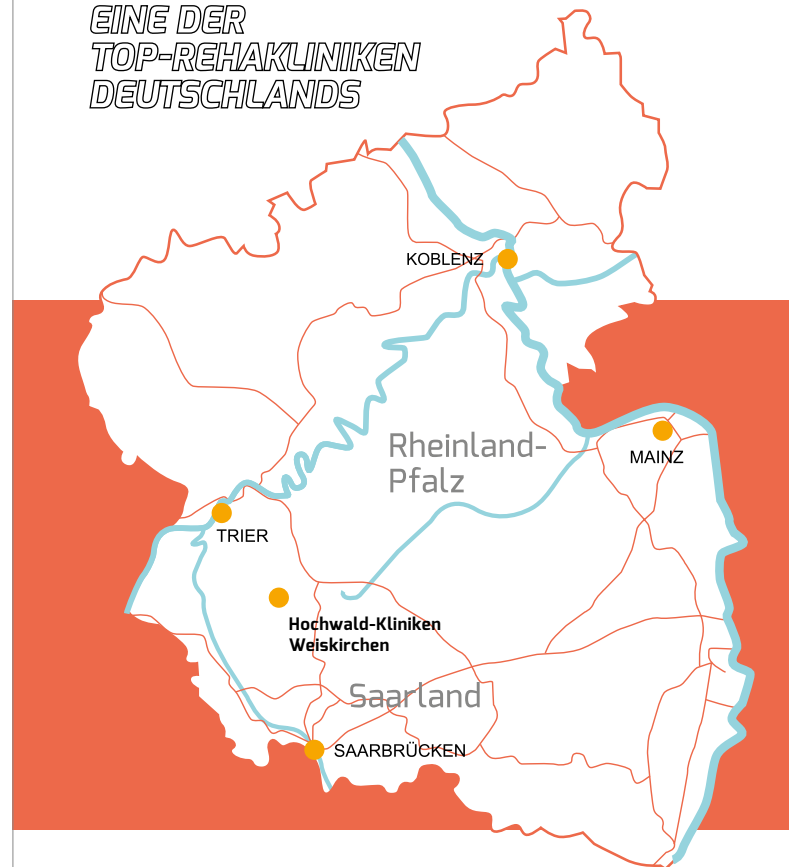
Diätassistentin

### M. Rauber

Diätassistentin

Wieder gut  
im Leben.

EINE DER  
TOP-REHAKLINIKEN  
DEUTSCHLANDS



## Hochwald-Kliniken Weiskirchen

Am Kurzentrum 1  
66709 Weiskirchen

- ☎ 06876 17-0
- ✉ hochwald-kliniken@ctt-reha.de
- 🌐 www.ctt-reha.de

**BUNT  
ISST  
GESUND**



## Thementag Ernährung

Vorträge sowie Ausstellung und Beratung

Mittwoch, 12. Juni 2024  
von 13:00 bis 17:00 Uhr

## SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN, SEHR GEEHRTE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN

»Wenn 50 Millionen Menschen etwas Dummes tun, bleibt es trotzdem eine Dummheit«

(Anatole France, franz. Schriftsteller und Nobelpreisträger)

»Was ist nicht alles gesund?«

- ▶ Butter, Fleisch und Wurst aus deutschen Landen, sagt die Werbung
- ▶ Pflanzliche Produkte, sagen die Vegetarier
- ▶ Nachtschattengewächse wie Kartoffeln und Tomaten zu meiden, ebenso
- ▶ die Rohkost, behaupten die Makrobiotiker, die sich auf die fernöstliche Philosophie berufen
- ▶ Nein, entgegnen die Anhänger der Vollwertkost

**Was gilt? Alles Gerede? Gibt es tatsächlich eine Ernährung, die die Gesundheit schützt und das Leben verlängert?**

Eine Ernährung, gekennzeichnet durch zu viel Fett, Zucker und Alkohol und zu wenig körperliche Bewegung sind ausschlaggebende Auslöser für die Entstehung vieler Erkrankungen des Stoffwechsels. Wie ein gesunder Lebensstil aussehen kann, möchten wir Ihnen an unserem Ernährungstag vorstellen. Wir laden Sie hiermit herzlich ein, sich in den Vorträgen zu informieren und unsere Ausstellung zu besuchen.

## PROGRAMM

- 13:00 Uhr Begrüßung**  
**Dr. med. Simone Bühl**  
*Chefärztin Innere/Kardiologie*
- Astrid Lesmeister**  
*Moderation*
- 13:10 Uhr Selbsthilfe**  
**Nadine Bender**      **Reiner Gross**  
*Pflegedirektorion*      *KISS*
- 13:30 Uhr Laborwerte lesen können**  
**Gerda Reinert**  
*Diabetesberaterin DDG,  
M.Sc. klinische Ernährungsmedizin*
- 14:00 Uhr Fettleber**  
**Dr. med. Michael Krichbaum**  
*Gastroenterologe, Hepatologe,  
Diabetologe DDG, Ernährungsmediziner*
- 14:35 Uhr Pause**
- 15:05 Uhr Demenzerkrankungen vermeiden**  
**Möglichkeiten einer präventiven Lebensführung durch die Ernährung**  
**Emmerich Berg**  
*Lehrer für Pflegeberufe*

## AUSSTELLUNG

- ▶ **Oberthaler Ölmühle**  
**Inhaber Bruno Zimmer e.K.**  
Information und Beratung  
Probieren von Ölen
- ▶ **Wackenberger Hof**  
Biolandhof Dörr
- ▶ **Nunkircher Imkerei**
- ▶ **Selbsthilfegruppen**
- ▶ **Diätabteilung**

## REFERENTEN

**Dr. Simone Bühl**  
Chefärztin Innere Medizin, Kardiologie

**Dr. Michael Krichbaum**  
Internist, Gastroenterologe, Hepatologe,  
Diabetologe DDG, Ernährungsmediziner

**Gerda Reinert**  
M.Sc. Klinische Ernährungsmedizin

**Emmerich Berg**  
Lehrer für Pflegeberufe

**Nadine Bender**  
Pflegedirektorin

**Reiner Gross**  
Kontakt- u. Informationsstelle für  
Selbsthilfe im Saarland (KISS)