

Pressemitteilung 2016-022

Mythen und Fakten bei unserer Ernährung

Interessanter Patientenvortrag von Diabetesberaterin Ursula Reul-Hölscher

ALSFELD (kiri). Es gibt einige Mythen, aber auch viele Fakten rund um eine gesunde Ernährung. Macht Süßstoff dick? Nimmt man mit fettarmer Kost und ohne Kohlehydrate ab? Oder: Viele Eier machen potent? Was wirklich stimmt und was nicht, verrät Ursula Reul-Hölscher im nächsten Vortrag des Kreiskrankenhauses Alsfeld am kommenden Dienstag, 2. August 2016, um 19 Uhr. Titel: „Essen und Trinken – Mythen und Fakten“.

Ursula Reul-Hölscher befasst sich seit etlichen Jahren im Interesse der Patienten des Alsfelder Kreiskrankenhauses mit gesunder Ernährung. Neben ihrem Spezialgebiet – Diabetes – weiß sie auch bei anderen Erkrankungen oder Unwohlsein Rat, um mit einer ausgewogenen Ernährung der Gesundheit oder Gesunderhaltung des Körpers zu unterstützen.

In dem Vortrag, der wie immer vom Förderverein des Kreiskrankenhauses veranstaltet wird, wird sie auf die Ernährung und Nährstoffeinsatz bei Chronischen Erkrankungen eingehen, informieren, was ernährungstechnisch dem Körper bei Entzündungsprozessen hilfreich ist und welche Vorkehrung bei veganer Ernährung treffen sollte, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Sie spricht über Low-Carb-Diäten, fettarme Kost und den täglichen Eiweißbedarf. Und stellt provokativ Hirschhausens Frage an das Publikum: „Wollen Sie aus diesem Essen bestehen?“

Bei dem heute vorwiegenden „sitzenden Lebensstil“ ist es sinnvoll bewusst zu essen – evidenzbasierte Daten und die nötigen Hinweise, wie man im Alltag leicht den Weg zu gutem Essen und Trinken findet, liefert die Referentin an diesem Abend. Im Anschluss können die Gäste gerne individuelle Frage stellen oder sich mit anderen Zuhörern austauschen.

Der Vortrag findet kommenden **Dienstag, 2. August 2016, um 19 Uhr in der Krankenpflegeschule Alsfeld** statt. Der Eintritt ist frei, Parkplätze stehen kostenfrei zur Verfügung.

BU 1: Ursula Reul-Hölscher räumt auf mit Mythen beim Essen und Trinken und sorgt für Fakten.

Zeichen: 1.835 (inkl. Leerzeichen)
Autor: Anja Kierblewski (kiri)
Fotografin: Anja Kierblewski
Auftraggeber: Kreiskrankenhaus des Vogelsbergkreises in Alsfeld GmbH

Medienkontakt:

PR.Agentur „MARLIK“ - Büro für Kommunikation, PR & Design

Ernst-Arnold-Straße 54
36304 Alsfeld

Telefon 0 66 31 / 70 97 96
Mobil 0 17 6 / 30 47 37 51

info@marlik.net
www.marlik.net