

## Ernährung

Fast jede Krankheit ist durch eine falsche Ernährung verursacht oder zumindest mitverursacht. Oder lässt sich durch eine vollwertige Ernährung bessern.

Die Ernährung ist entscheidend zum Gesund-bleiben. Und in der Behandlung von Krankheiten. Darum legen wir heute - neben bewährten Therapien - noch mehr Betonung auf die Ernährung.

Dabei ist die richtige Ernährung häufig der Therapie mit Medikamenten weit überlegen. Es wäre tragisch, wenn man auf diese Möglichkeit einer „ganzheitlichen“ Behandlung verzichten würde und ausschließlich zur Chemie greift.

Die Maßstäbe, die wir heute an eine gute Ernährungs-Beratung anlegen, sehen ganz anders aus als früher.

Darum finden Sie nun Kurse über die richtige Ernährung zur Vorbeugung. Und Beratung für die richtige Ernährung bei vorliegenden Krankheiten.

Wir setzen diesen neuen Schwerpunkt um durch Teamarbeit: Ernährungsmediziner, Diätassistentin, Medizinische Fachangestellte und Sportpädagogin arbeiten Hand in Hand.

Neue Wege gehen wir in der Kombination aus Gruppenschulung und Einzelberatung. Hierdurch können wir optimal Wissen vermitteln und gleichzeitig auf die Besonderheiten des Einzelnen eingehen.

## Ernährungsmedizin

„Aufgaben der Ernährungsmedizin sind die Vorbeugung, Linderung und Heilung von angeborenen und erworbenen Stoffwechselerkrankungen, ernährungsabhängigen Krankheiten sowie krankheits-assoziiertes Unterernährung“ (Schauder 2006). Beispiele:

Herzinfarkte, Schlaganfälle: Die wichtigste Ursache hierfür ist eine krankmachende Ernährung. Der beste Schutz für Betroffene ist eine vollwertige Ernährung.

Zuckerkrankheit, Bluthochdruck: Auch hier spielt die Ernährung sowohl als Ursache als auch zur Behandlung die wichtigste Rolle.

Krebs:  $\frac{1}{3}$  aller Krebsfälle sind lebensstil- / ernährungsbedingt. Zur Therapie ist ebenfalls die Ernährung wichtig, hat man doch Angst vor Krebs-Auszehrung.

Knochenbruch: Daran ist die Ernährung eher nicht schuld, es sei denn der Patient hat eine Osteoporose. Aber damit die Knochen zusammenwachsen benötigen sie eine optimale Versorgung mit den nötigen Nährstoffen.

## Lebensstil

2004 hat sich eine amerikanische Arbeitsgruppe die Mühe gemacht, zu schauen, woran Menschen wirklich sterben. Demnach ist das Quartett Rauchen, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und schädlicher Alkoholkonsum die weitaus häufigste Ursache für den Tod. Also sterben die meisten Menschen an einem Lebensstil, der veränderbar wäre! Alle anderen Ursachen sind weit abgeschlagen.

Besonders deutlich ist das Problem beim Übergewicht: 40% der Deutschen sind übergewichtig, 16% adipös und 1% sogar extrem adipös. Diese Zahlen nehmen rasant zu. Durch die bekannten Folgen wie Herzinfarkt, Bluthochdruck, Diabetes (Zuckerkrankheit), Schlaganfall usw. sterben viel zu viele Menschen.

Bereits 10% der 10-14jährigen Kinder haben eine beginnende Verkalkung der Arterien - eigentlich eine Erkrankung des Alters! Die Ursachen - vor allem Fast Food, zu viel tierische Lebensmittel und Süßes - sind bekannt. Die Folgen auch: Das sind die Schwerkranken von Morgen.

Daraus folgt: Der Lebensstil ist der wichtigste Ansatzpunkt, wenn wir gesund bleiben wollen!

## Ernährungsberatung

Die Ernährungsberatung ist eine Einzelberatung bei der Diätassistentin, nachdem der Ernährungsmediziner hierfür die Rahmenbedingungen festgelegt hat.

### Zielgruppe

Profitieren können von der Einzelberatung Patienten mit jeder Krankheit, die durch eine vernünftige Ernährung beeinflusst werden kann, z. B. Diabetes (Zuckerkrankheit), Hypercholesterinämie (zu viel Cholesterin), Herzinfarkt, Hypertonie (Bluthochdruck), Schlaganfall, Gicht, Stoffwechselerkrankungen, Chronische Bronchitis, Niereninsuffizienz, Darmerkrankungen, Nahrungsmittelallergien, Unverträglichkeit von Fruktose oder Laktose, Untergewicht (Tumoren, Senioren...) usw.

### Ablauf

Vor der Beratung führen Sie eine Woche lang ein Ernährungsprotokoll. Vordrucke dafür bekommen Sie bei uns. Unsere Diätassistentin wertet dies aus und berät Sie ausführlich.

**Kassen-Info:** Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich häufig nach vorheriger Genehmigung an den Kosten.

Gemeinschaftspraxis Südheide - Die Hausarztpraxis  
Ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxis BDEM  
Wolfgang Schulz Dr. Petra Zöllich Dr. Judith Saager  
Facharzt Allgemeinmedizin Fachärztin Innere Fachärztin Allgemeinmedizin  
Ernährungsmedizin Medizin + Pneumologie  
Salzstr. 26, 29303 Bergen, Tel. 05054-1024, Fax 05054-1025  
E-Mail: praxis@suelze-bergen.de, <https://www.bergen-suelze.de>  
Die Berufsbezeichnung „Arzt“ wurde in Deutschland verliehen. Wir gehören der Ärztekammer Niedersachsen an, Berufsordnung unter <https://www.aekn.de> © 2017 W. Schulz

# Praxis - Info 6

## Gewichtsreduktion

Diäten machen meist krank: Muskeln werden abgebaut, dadurch wird der Körper schwächer und fatter. Die Haut wird schlaff und faltig. Fehlende Vitamine verursachen Krankheiten.

### Zielgruppe

Wer abnehmen will, muss vor allem auf zwei Dinge achten: Dass er so abnimmt, dass 1. der Körper keinen Schaden nimmt und er 2. hinterher nicht zwangsläufig wieder zunimmt.

### Ablauf

12 Gruppenabende mit Vortrag und Messung der Körperzusammensetzung in 20 Wochen. Eine Woche Ernährungsprotokoll mit Einzelberatung bei der Diätassistentin, eine Untersuchung beim Arzt, jede Woche ein Bewegungsprogramm bei der Sportpädagogin.

**Kassen-Info:** Alle gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten.

## Ernährungs- Schulung

Diese ist geeignet, um zu vermitteln, wie eine vollwertige Ernährung aussieht. Hier ist Platz für die Details. Dabei interessiert nicht, was irgendwelche schlauen Professoren in Amerika meinen, sondern nur sichere Erkenntnisse: Bei welcher Ernährung ist erwiesen, dass man gesünder bleibt und länger lebt.

### Zielgruppe

- Gesunde, die sich so ernähren wollen, dass sie dauerhaft gesund bleiben
- Kranke, die lernen wollen, wie die Ernährung ihre Krankheit bessert

### Ablauf

In 10 Gruppen-Treffen werden alle wichtigen Aspekte der Ernährung beleuchtet.

**Kassen-Info:** Alle gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten.

**GPS**  
Gemeinschaftspraxis  
Südheide

*Mit Messer  
und Gabel  
dafür  
sorgen...*

**Ernährung**

**...dass man  
den Löffel  
nicht früher  
abgeben  
muss...**

