

- ① Standort:
 - Klinikum Bad Salzungen GmbH
 - MVZ Bad Salzungen GmbH
 - Servicegesellschaft Klinikum Bad Salzungen mbH
- ② Standort:
 - Psychiatrische Tagesklinik
 - Seniorenpflege Bad Salzungen GmbH
 - MVZ Bad Salzungen GmbH
 - Fachschule für Gesundheitsfachberufe

Kontakt Daten Prävention:

Klinikum Bad Salzungen GmbH
 Gesundheitsinformationszentrum
 Lindigallee 3
 36433 Bad Salzungen
 Telefon: (0 36 95) 64-4769

Klinikum Bad Salzungen GmbH

Lindigallee 3
 36433 Bad Salzungen
 Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)
 Fax: (0 36 95) 64-10 02
 Internet: www.klinikum-badsalzungen.de



Präventionsangebot: Fit durch gesunde Ernährung

Primärprävention

Prävention von

lateinisch „*praevenire*“ = **zuvorkommen, verhüten.**

Bei der Primärprävention soll Krankheitsrisiken möglichst frühzeitig vorgebeugt werden, indem gesundheitliche Potenziale und Ressourcen bei dem Einzelnen gestärkt werden.

So wie Bewegung, Ernährung und Entspannung wichtige Säulen des Lebens sind, sind sie auch die wichtigsten Handlungsfelder der Prävention.

Die Wirksamkeit der Programme zur Primärprävention ist wissenschaftlich belegt. Durch die Reduktion der Risikofaktoren kann die Auftretenswahrscheinlichkeit folgender Erkrankungen vermieden werden:

- Herz-Kreislauferkrankungen (insbesondere Herzinfarkte und Schlaganfälle)
- Diabetes mellitus Typ II
- Bösartige Neubildungen
- Krankheiten der Muskulatur, des Skeletts und des Bindegewebes
- Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane
- Psychische / psychosomatische Krankheiten

Wir möchten Krankheiten verhüten und Gesundheit fördern!

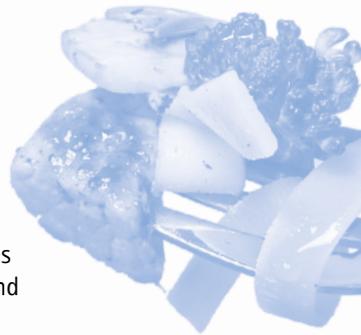
Unsere angebotenen Kurse sind als Maßnahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V anerkannt. Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse bzgl. der Kostenübernahme. Unser Kursangebot wird laufend erweitert. Termine und nähere Informationen finden Sie auf unseren Flyern, über unsere Kursleiter und auf unserer Homepage.

Bitte beachten Sie, dass ein Kurs nur bei der erforderlichen Mindestteilnehmerzahl zustande kommt.

Fit durch gesunde Ernährung

Wie wichtig gesunde Ernährung ist, weiß eigentlich jeder. Aber wie ernährt man sich wirklich gesund? Welche Rolle spielen der Mahlzeitenrhythmus und die Zusammensetzung der Mahlzeiten? Was bedeutet der „Grundumsatz“ und was hat dieser mit Fettverbrennung bzw. dem Kalorienverbrauch zu tun?

Viele, viele Begriffe schwirren oftmals wirr durcheinander und verderben einem auch mal den Appetit. Das wollen wir nicht. In unsrem Ernährungskurs vermitteln wir Ihnen im Rahmen der theoretischen Kurseinheiten und der praktischen Lehrküche wichtige Grundlagen. Dass gesunde Ernährung auch wirklich schmecken kann, werden Sie feststellen, wenn wir im Anschluss an unsere Kocheinheiten unsere Kreationen gemeinsam verkosten.



Welche Inhalte wollen wir Ihnen vermitteln?

Was muss ich allgemein beachten, wenn ich mich gesund ernähren möchte?

Warum ist der Mahlzeitenrhythmus so wichtig?

Was muss ich bei der Auswahl der Lebensmittel beachten?

Welche Kohlenhydratarten gibt es und was spielen diese für eine Rolle?

Welche Garmachungsarten gibt es und was für eine Bedeutung haben sie bei der fettarmen Zubereitung der Speisen?

Kosten pro Teilnehmer:	85,00 €
Kurseinheiten:	10 mal 60 min.
Gruppengröße:	6 bis 10 Teilnehmer
Telefonische Anmeldung:	(0 36 95) 64-4769

