Essen macht gesund...

Zertifizierte Beraterinnen im Klinikum



Cathleen Fuß, Heike Strempel und Ingrid Meese-Alles

Essen und Trinken ist mehr als nur „Kopfarbeit" und das Wissen um die richtige Auswahl. Vielmehr ist das Bewusstsein darüber wichtig, warum z. B. vor dem Fernseher gern und oft genascht wird oder die Schokolade gerade jetzt glücklich macht.

Unser Ziel ist es, ganz individuell im Gespräch auf die persönliche Situation des Ratsuchenden einzugehen. Wir nehmen uns die Zeit ihr derzeitiges Essverhalten zu besprechen, darin die positiven Ansätze zu bestärken, um in kleinen Schritten Veränderungen vorzunehmen und einzuüben. Bei uns gibt es keine Verbote, sondern einen maßvollen und balancierten Umgang mit allem, was uns der Lebensmittelmarkt bietet.

Die Bezeichnung Ernährungsberater ist gesetzlich nicht geschützt. Im Prinzip darf sich jeder diesenTitel zulegen, der sich im Ansatz mit Ernährung beschäftigt. Im „Leitfaden Prävention" der Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen ist eine Vereinbarung getroffen worden, die einen qualitativen Anspruch an die Ernährungsberatung einfordert. Dazu zählt die Diätassistentin mit Zusatzqualifikation zur Ernährungsberaterin/DGE. Um das Zertifikat behalten zu können ist eine permanente Fortbildung notwendig.

299 Seminarstunden à 45 Minuten, in 7 Wochen oder zehn verlängerte Wochenenden, zwei schriftliche Tests, zwei Gesprächssituationen vor laufender Videokamera, ein Prüfungsgespräch, eine Projektarbeit und alles verbunden mit viel Aufregung, Schweiß und Kosten liegen hinter uns. Auf der Basis unserer Ausbildung zur staatlich anerkannten Diätassistentin haben wir uns entschlossen (zu unterschiedlichen Zeitpunkten) den Zertifikatslehrgang zur Ernährungsberaterin/DGE zu absolvieren. Unterstützung erhielten wir von unserem Arbeitgeber, dem Klinikum Bad Hersfeld, sowie unseren Kolleginnen und Kollegen, denen wir auf diesem Wege herzlich danken möchten.
Der Lehrgang richtet sich an Ernährungsfachkräfte (Diätassistentin und Dipl. Oecotrophologe), die sich für die qualitätsgesicherte Ernährungsberatung qualifizieren möchten. Verantwortlich für das Curriculum des Lehrgangs, die Durchführung und Prüfungen, ist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit Sitz in Bonn. Die Schwerpunkte der Inhalte zielen darauf ab, die Fach-, Beratungs- und Sozialkompetenz zu erweitern und zu vertiefen.
Unterrichtsbausteine wie Ernährungspsychologie, Gesprächsführung, aktuelle Themen aus dem Bereich Ernährung und Gesundheit, Marketing und Qualitätssicherung verschaffen uns die Kompetenz, sich den Anforderungen der Beratungssituation, sowie der fortschreitenden wissenschaftlichen Entwicklung zu stellen.

Ernährungsberatung „Sie mit uns..."

Keine Maßnahme zur Vorbeugung von Krankheiten ist kostengünstiger und wirkungsvoller als die richtige Ernährung. Gesunde Ernährung vom ersten Tag an ist die Basis für Wohlbefinden und Gesundheit bis ins hohe Alter.
Wir möchten Sie auf diesem Weg unterstützen und bieten den betroffenen Patienten bzw. ihren Angehörigen während ihres stationären Aufenthaltes im Klinikum Bad Hersfeld eine umfassende Ernährungsberatung an.
Ferner haben Sie die Möglichkeit unsere Beratung auch ambulant in Anspruch zu nehmen. Dazu stellt Ihnen Ihr Hausarzt eine Notwendigkeitsbescheinigung mit der individuellen Diagnose zur Ernährungsberatung aus. Mit dieser können Sie bei Ihrer Krankenkasse aufgrund unseres Zertifikates eine Kostenbeteiligung erfragen.

Präventive Enährungsberatung zur gesunden Ernährung

- in Schwangerschaft und Stillzeit
- im Kindes- und Jugendalter
- in Beruf und Freizeit
- bei Senioren
- bei Gewichtsproblemen von jung und alt

Therapeutische Ernährungs- bzw. Diätberatung

- Lebensmittelunverträglichkeiten Allergien
- Diabetes mellitus
- Adipositas
- Fettstoffwechselstörungen
- Chronischen Darmerkrankungen
- bei allgemeinen Magen–Darm-Problemen

Sonstige Angebote

- Gesundheitsförderung in Betrieben
- Gesundheitsförderung in Tageseinrichtungen für Kinder
- Gesundheitsförderung in Schulen
- Vorträge

Klinikum Bad Hersfeld
Ernährungsberatung
Tel. 06621/88 – 1161
E-Mail: ernaehrungsberatung@klinikum-hef.de

Dicke Kinder überall!

Das Ergebnis einer bundesweiten Studie (KiGGS) brachte es an den Tag: Das Übergewicht bei Kindern im Alter von 0 bis 17 ist seit den 90er Jahren um 50 Prozent gestiegen. Fast 2 Millionen Mädchen und Jungen in Deutschland sind zu dick. Jedes vierte Schulkind hat Übergewicht. Gehört Ihres auch dazu?

Die Ursachen dafür sind vielschichtig. So werden die Gene, das soziale Umfeld, das Übergewicht der Mutter und der Lebensstil als Mitverantwortliche für die kindliche Fettleibigkeit genannt. Allem voran steht das Ungleichgewicht von Energieaufnahme/Essen und Energieverbrauch/Bewegung. Zu viel des Guten ist ungesund, sagt bekanntlich der Volksmund. Auf die heutige Zeit übertragen heißt das, zu viel

- gezuckerte Getränke
- Süßigkeiten und Snacks
- Fertiggerichte
- Fernsehen
- Zeit vor dem Computer

Zu viele Stubenhocker

Vielleicht die wichtigste Ursache - die Kinder bewegen sich zu wenig. Mit steigendem Fernsehkonsum werden Kinder dicker, die motorischen Fähigkeiten und die Konzentration in der Schule nehmen ab. Es gibt einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Fernsehkonsum und Fettsucht, beschreibt die Studie eindrucksvoll.



Die fitten Fußballer

Die medizinischen Auswirkungen von Übergewicht sind überaus vielschichtig. Neben dem körperlich Sichtbaren sollte der Leidensdruck des betroffenen Kindes und der Familie entscheidend sein, Hilfe in Anspruch zu nehmen und nicht zu warten, bis tatsächlich aus der Mücke ein Elefant geworden ist.

Hilfe suchen – Hilfe bekommen mit FITOC

Im achten Jahr bietet das Klinikum Bad Hersfeld das FITOC - Programm (Freiburg Intervention Trail for Obese Children – Freiburger Behandlungsprogramm für fettleibige Kinder) erfolgreich an. Ein Team aus Arzt, Familien- und Paartherapeut, Sporttherapeut und Ernährungsfachkraft hat sich zum Ziel gesetzt, die Kinder im Alter von 9 bis 13 Jahren und deren Familien im Kampf gegen die Pfunde zu unterstützen.
Durch eine Kombination aus Sport, einer Veränderung im Essen und des Essverhaltens steigt in kleinen Schritten die Lebensqualität. Die Familien der Kinder sind aktiv mit eingebunden. Es wird gemeinsam gekocht, gebacken, gegessen und zum Abschluss auch gefeiert. Alle sind mit Freude dabei und berichten von mehr Fitness, besseren Sportnoten, weniger Heißhunger und weniger Lust auf Süßigkeiten. Und die Hänseleien von Mitschülern lassen nach.

Ein neues Programm

Kommen Sie zu unserem Informationsabend am 23. April 2009 um 19.00 Uhr im Lehrinstitut am Wendeberg in Bad Hersfeld.Dort können Sie das Team kennenlernen, Fragen stellen, sich anmelden, etc.
Wir freuen uns auf Sie.

Telefonischer Kontakt und Anmeldung über das Sekretariat der Kinderklinik: 0 66 21 / 88 – 1726







Bilder aus unseren Kursen



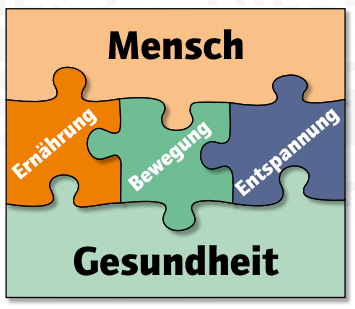
Frühlingspizza

Zutaten für 1 Backblech:
1 Tüte Trockenhefe
200 ml fettarme Milch
375 g Weizenvollkornmehl
80 ml Öl
½ Tl.Salz

Für den Belag:
400 g kerniger Frischkäse (Hüttenkäse)
100 g Magerquark
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 St. Knoblauchzehen
1 kg Tomaten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Die Milch mit dem Öl etwas erwärmen. Die restlichen Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben, die Milch nach und nach unterrühren und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Dieser sollte an einem warmen Ort ca. 30 Min. ruhen.
In der Zwischenzeit für den Belag Frischkäse und Magerquark verrühren. Schnittlauch und Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, 2 El. zurücklassen, den Rest zur Käsemasse geben.
Den Knoblauch schälen, in den Hüttenkäse pressen und alles gut verrühren , mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gewaschenen Tomaten werden in Scheiben geschnitten.
Den Hefeteig ausrollen, auf ein gefettetes tiefes Backblech legen, mit der Käsemasse bestreichen und den Tomatenscheiben belegen.
Im vorgeheizten Backofen bei 225°C ca. 30 Min. backen.

Vor dem Servieren mit Schnittlauch-Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.
Guten Appetit.



Frühlingsfit durch richtiges Essen

Im Karneval wird ausgelassen gefeiert und geschlemmt. Das das am Aschermittwoch alles vorbei ist, besingt ein alter Karnevalsschlager, denn nun beginnt die österliche Fastenzeit.
Bei vielen Familien kommt an diesem Tag traditionell als Fleischersatz Fisch auf den Tisch, regional unterschiedlich Hering, Karpfen oder Forelle. Die 40-tägige Fastenzeit erinnert an das Fasten Jesu in der Wüste. Fasten ist in den verschiedenen Religionen eine Form der Askese. Als Motive dienen die Reinigung des Körpers, die Sammlung von Willenskräften oder der Wunsch zu innerer Einkehr zu gelangen.

Vom Aschermittwoch bis zum Kar-/Ostersamstag, also 40 Tage, essen viele Christen mit Ausnahme der Sonntage kein Fleisch, keine Milchprodukte und Eier. Täglich ist nur eine sättigende Mahlzeit vorgesehen. Fasten heißt aber auch loslassen und Abschied nehmen von längst falsch Erkanntem. In erster Linie ist zwar die Nahrung gemeint, aber das Loslassen gilt auch für andere Bereiche des Lebensstils, z.B. den Alkohol- und Nikotingenuss, dem Fernsehkonsum, der Spielsucht am Computer oder dem Mangel an Bewegung.

Viele Menschen fasten im Frühjahr für ihre Gesundheit, in dem sie Heilfasten oder ganz bewusst auf bestimmte Lebensmittel verzichten. Zu „7 Wochen – 40 Tage ohne" wird von den Kirchen aufgerufen.

Wir Ernährungsberaterinnen möchten Sie anregen, doch einmal ganz bewusst Ihren Speisezettel umzustellen, ihren Alltag bewegter zu gestalten und sich Zeit zur Entspannung zu nehmen.
Gönnen Sie sich etwas Gutes, starten Sie die kommenden 40 Tage mit:

einem Powerfrühstück in den Tag
- Müsli aus Getreideflocken, Obst und einem Milchprodukt oder Vollkornbrot mit fettarmen Belag und frischer Gurke
- reichlich Wasser, Kräuter- und Früchtetee, frischem Obstsaft.

einem leichten Mittagessen
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Salatplatte mit Schafskäse oder Lachsröllchen, buntem Gemüseeintopf oder gedünsteter Seelachs mit Dillsoße und Vollkornreis
- reichlich frischen oder tiefgefrorenen Kräuter
- viel Gemüse
- bunt, abwechslungsreich, frisch oder tiefgefroren fettarm zubereitet werden

einem Milchshake am Nachmittag
- Obstsalat, Früchtespießchen oder den täglichen Apfel für Zwischendurch

einem leichten Abendessen
- einer Rohkostplatte mit frischen Dipps zum Feierabend
- auch hier gilt: je farbenfroher, desto besser für Ihr Immunsystem

Wichtig sind drei regelmäßige Mahlzeiten und ein Spaziergang von 30 Minuten und länger an der frischen Luft - täglich.

Verabreden Sie sich mit Freunden, Bekannten oder Nachbarn, vielleicht geht es denen ähnlich wie Ihnen. Bewegung ist ein Wundermittel für gute Laune, ein starkes Immunsystem und Schutzengel gegen Herz-Kreislauferkrankungen.