



11/2024

In unserer Rehabilitationseinrichtung spielt die Ernährungsberatung eine zentrale Rolle, um die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Rehabilitand*innen zu fördern. Das Angebot umfasst neben der individuellen Ernährungsberatung auch Seminare und Gruppenkurse zu ausgewählten Ernährungsthemen. Darüber hinaus bieten wir praxisorientierte Kochkurse und Einkaufstrainings an. Seit unserem Umzug nach Bad Nauheim werden sukzessiv weitere Angebote etabliert.

Einführung des News-Updates der Ernährungsberatung



Wir freuen uns sehr, an dieser Stelle unser neuestes Informationsangebot für Rehabilitand*innen und alle Interessierten vorzustellen – Das „**Update Ernährung**“! Unsere Ernährungsfachkräfte in den salus kliniken Bad Nauheim möchten mit regelmäßigen Publikationen, wertvollen Einblicken sowie praktische Tipps rund um die Themen Ernährung, Wissenschaft und Gesundheit geben. Ziel ist es,

Ihnen fundierte ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und praxisnahe Beratungstipps an die Hand zu geben, die dabei helfen können, einen gesunden Lebensstil zu führen.

Jede Ausgabe vom *Update Ernährung* enthält spannende Artikel zu aktuellen Forschungsergebnissen, gesunde Rezepte und nützliche Ratschläge für eine ausgewogene Ernährung. Denn wir sind überzeugt, dass eine gesunde Ernährung ein wesentlicher Baustein für die Genesung und das allgemeine Wohlbefinden ist. Eine ausgewogene Ernährung kann nicht nur körperliche Beschwerden lindern, sondern auch die psychische Gesundheit positiv beeinflussen.

Was erwartet Sie?

In jeder Ausgabe können Sie sich auf ganz unterschiedliche Inhalte freuen, darunter:

- Aktuelle Forschungsergebnisse: Wir präsentieren Ihnen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung und erklären, wie Sie diese für Ihren Alltag nutzen können.
- Praktische Tipps: Erhalten Sie wertvolle Ratschläge und Tricks, wie Sie Ihre Ernährung nachhaltig verbessern können.
- Gesunde Rezepte: Entdecken Sie leckere und einfache Rezepte, die nicht nur gut schmecken, sondern auch gut für Ihre Gesundheit sind.

Wie können Sie das News-Update erhalten?

Das *Update Ernährung* wird regelmäßig auf unserer Homepage veröffentlicht und ist für alle Interessierten zugänglich. Darüber hinaus finden unsere Rehabilitand*innen gedruckte Versionen in den Patientenlounges der salus kliniken Bad Nauheim, sowie im Rehabilitanden-Café „salü“. Wir freuen uns darauf, Sie mit wertvollen Inhalten zu inspirieren und zu motivieren und laden Sie herzlich ein, unsere Seite zu besuchen um sich über die neuesten Entwicklungen in der Welt der Ernährungswissenschaft und -beratung zu informieren.



Im Dezember hat das Team der Ernährungsberatung aus den salus kliniken Bad Nauheim bereits das zweite Update Ernährung veröffentlicht. Nachdem bei der ersten Ausgabe unter anderem das Leitungswasser in der Gesundheitsstadt Bad Nauheim unter die Lupe genommen wurde, steht in der aktuellen Ausgabe das Thema Weihnachten und Ernährung im Fokus. Die Dezember-Ausgabe beschäftigt sich auf insgesamt 16 Seiten unter anderem mit den Themen:

- LEBKUCHEN UND CHOLESTERIN - Blutfettwerte zur Weihnachtszeit
- GENUSS & ESSEN - Über achtsame Ernährung an den Feiertagen
- POSITIONSPAPIER DER DGE - Kuhmilch(-produkte) und pflanzliche Milchalternativen in einer nachhaltigeren Ernährung

Die von Petra Margraf und Patrick Schneider (Team Ernährungsberatung) hervorragend zusammengestellten Informationen finden Sie [hier!](#)

Bei Fragen zu unseren bevorstehenden Veränderungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Koordination und Information

Nica Böttcher

Tania Wolfschütz

Sebastian Ott

kontakt@salus-bad-nauheim.de

06032-9917 -8022, -8023 oder 8024

Offener Info-Abend (immer mittwochs 18:30 Uhr)