

# Aktionstag für gesunde Ernährung am Hellmig-Krankenhaus



Dr. Kai Wiemer, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Gesunde Ernährung wird ergänzend zu jeder Krankheitstherapie und als wichtige Säule einer Prävention gegen Erkrankungen empfohlen. Beim Tag der gesunden Ernährung am Samstag, 7. März, von 10 bis 14 Uhr wollen Experten des Hellmig-Krankenhauses ganz praktisch Tipps geben, zum Probieren einladen und auch Hintergrundinformationen in gut verdaulichen Häppchen servieren.

Welchen Einfluss Nahrung auf das Wohlergehen hat und wie man ganz gezielt mit Ernährung auf die Gesundheit einwirken kann, steht im Fokus des Aktionstages. Im traditionellen Darmkrebsmonat März werden der Darm und die

Darmkrebsvorbeugung ein Sonderthema sein. Aber auch um Themen wie Reizdarm, Verstopfung, Divertikel, Morbus Crohn und Collitis ulcerosa wird es gehen. Vor allem aber stehen die Auswahl von Lebensmitteln, deren Zubereitung und das Probieren auf der Tagesordnung. Wer will kann aber auch seinen Körperfettanteil professionell bestimmen lassen. Die Selbsthilfegruppe Ilco bietet auch nachhaltig Rat an.

Experten, unter anderem Gastroenterologie-Chefarzt Dr. Kai Wiemer (Bild) und die Ernährungsberaterinnen Nicole Helpenstein, Saskia Turrek und Adelheid Reichel stehen für Fragen bereit, Kurzvorträge bieten eine weitere Informationsmöglichkeit.