



Pressemitteilung

Gemeinschaftsklinikum Koblenz-Mayen, St. Elisabeth Mayen

Mayen, 5. August 2009

**Gemeinschaftsklinikum
Koblenz-Mayen**

St. Elisabeth Krankenhaus Mayen bietet DGE-Ernährungskurs an Kostenfreie und unverbindliche Infoveranstaltung am 27. August

MAYEN. Zwölf Schritte zum Ich: Das verspricht das auf langjährige Erfahrungen aufgebaute Selbsthilfeprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Bei dem in Gruppen stattfindenden Ernährungskurs „Ich nehme ab“, welcher nun auch die Ernährungsberatung am Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen anbietet, werden die Kursteilnehmer in zwölf Schritten zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise hingeführt. Am 27. August, 19 Uhr, findet hierzu eine Infoveranstaltung in der Alten Kapelle des St. Elisabeth Krankenhauses Mayen statt. Interessierte können sich dort kostenfrei und unverbindlich über das gesamte Programm informieren und herausfinden, ob der Kurs für sie geeignet ist.

Langfristiger Erfolg für das Körpergewicht, die Gesundheit und das Wohlbefinden: Das ist das Ziel des Kurses. Erreicht wird dies, indem sich die Teilnehmer weder an feste Speisepläne, noch an ein Fitnessprogramm halten müssen, sondern in zwölf Schritten erlernen, ihre Ernährung dauerhaft umzustellen. Mit Anregungen und Rezeptideen, die in einem Rezeptheft zusammengestellt sind, wird der Teilnehmer dazu angeleitet, selbstständig und eigenverantwortlich über Ernährung, Bewegung und Entspannung zu entscheiden. „Dabei achten wir sehr darauf, dass die Tipps in den Alltag zu integrieren sind. So erreichen wir, dass die Teilnehmer auf gesundem Weg Gewicht verlieren und dies gleichzeitig auf Dauer halten können“, sagt Silvia Schmitz, Diät-Assistentin und Diabetesberaterin DDG am Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen. Der Kurs wird in Gruppen stattfinden, so dass sich die Teilnehmer untereinander motivieren können und zusammen Spaß beim Abnehmen haben. Informationen bei Silvia Schmitz, Telefon 02651/83-4445 (8 bis 14 Uhr).

ZENTRALE DIENSTE

Kerstin Dillmann
Öffentlichkeitsarbeit/Marketing

Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz

Telefon: 0261 / 499- 1004
Telefax: 0261 / 499- 1020

kerstin.dillmann@
gemeinschaftsklinikum.de
www.gemeinschaftsklinikum.de

Bankverbindungen:

Sparkasse Koblenz
BLZ: 570 501 20
Konto: 489

Postbank Köln
BLZ: 370 100 50
Konto: 386 54-505