Neues in der reha bad hamm – die Gesundheitseinrichtung vor Ort

In den Körper „hineinschauen“

Essen und Trinken spielen im Alltag eine große Rolle und ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Es dient nicht nur dem Zwecke der Nahrungsaufnahme, sondern ist auch häufig mit sozialen und psychischen Faktoren verknüpft. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, um die Gesundheit aufrecht zu erhalten und das Wohlbefinden zu stärken. Je nach Körperbau, Fitnesszustand, körperlicher Aktivität oder auch Krankheit ist der Bedarf an Nährstoffen unterschiedlich und die Ernährung ganz individuell.

Ab Oktober 2021 bietet die reha bad hamm interessante Vorträge zum Thema Ernährung an. Unabhängig von einer Rehabilitationsleistung in unserem Haus bieten wir Interessenten die Möglichkeit, Themenabende zu besuchen und sich dadurch über spezielle Bereiche im Zusammenhang mit Ernährung zu informieren. Im Anschluss an einen Fachvortrag durch das Team der Ernährungsberatung wird es für die Teilnehmer die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen und in die Diskussion mit den Vortragenden und anderen Teilnehmern des Abends zu treten.

Ernährung bei Krebserkrankung, Reizdarm, Migräne oder MS

Ob Ernährung bei onkologischen Erkrankungen, bei Reizdarm, bei Migräne, bei Multipler Sklerose oder im Breitensport – viele Interessante Themen werden in den Vorträgen angeboten.

Die Vorträge sind kostenlos und informativ. Für den Besuch eines Vortrags ist lediglich eine Anmeldung per E-Mail an ernaehrung@reha-bad-hamm.de erforderlich.

Die Bioimpedanzanalyse ermöglicht es, *per Messungen Aussagen über die Zusammensetzung des eigenen Körpers zu treffen.* Foto: reha bad hamm

Themenabende Ernährung

Vierteljährlicher Abendvortrag zu wechselnden Ernährungsthemen (jeweils 60 Minuten Vortrag plus 30 Minuten Diskussion).

Ab Oktober 2021 jeden 2. Dienstag im Quartal jeweils von 19 bis 20.30 Uhr:

- **12. Oktober 2021**
  Ernährung bei onkologischen Erkrankungen
  (Frau Wollschläger; Diätassistentin Onkologie)
- **11. Januar 2022**
  Reizdarm – Was nun?
  (Fr. Hölscher; Diätassistentin)
- **12. April 2022**
  Migräne – Welchen Einfluss hat die Ernährung?
  (Frau Wollschläger; Diätassistentin)
- **7. Juli 2022**
  Ernährungsempfehlungen bei Multiple Sklerose
  (Frau Springsguth; Diätassistentin)
- **11. Oktober 2022**
  Ernährung im Breitensport
  (Fr. Hölscher; Diätassistentin)

Teilnahme nur mit Anmeldung* per E-Mail an ernaehrung@reha-bad-hamm.de

(*Die Teilnehmerzahl ist begrenzt)

Bitte geben Sie Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und Ihre E-Mail-Adresse an.

www.reha-bad-hamm.de
Telefon: 02381/87115-0

Des Weiteren bietet die reha bad hamm seit August 2021 die Möglichkeit, genauer in den eigenen Körper „hineinzuschauen“. Die Bioimpedanzanalyse macht es möglich, Aussagen über die Zusammensetzung des eigenen Körpers zu treffen. So können mittels einer 17 Sekunden dauernden Messung unter anderem Aussagen über Muskelmasse, Körperwasser, Fettmasse beziehungsweise fettfreie Masse und Zellqualität gegeben werden. Folgemessungen machen Entwicklungen sichtbar und motivieren.

Zielgruppen für diese Messung sind hierbei besonders Personen, die ihr Gewicht verändern möchten und auf der Basis ihrer aktuellen Körperzusammensetzung Beratung und Informationen zum Erhalt der Muskelmasse beziehungsweise zum Muskelaufbau und zur Reduktion von Fettgewebe erhalten möchten.

Messung zur Bestimmung der Muskelmassenverteilung

Die Messung ist auch für Sportler zur Bestimmung der Muskelmassenverteilung und damit zur Anpassung des Trainingsplans interessant und hilfreich. Nach Erkrankungen kann eine BIA-Messung ebenfalls sinnvoll sein, um die Rehabilitation des Körpers beurteilen zu können und dem Betroffenen sichtbare Fortschritte beim Wiedererlangen der körperlichen Leistungsfähigkeit aufzuzeigen.

Um einen Termin zur Messung in der reha bad hamm zu erhalten, senden Interessierte einfach eine E-Mail mit ihrer Telefonnummer an ernaehrung@reha-bad-hamm.de.

Gerne beantworten wir weitere Fragen.