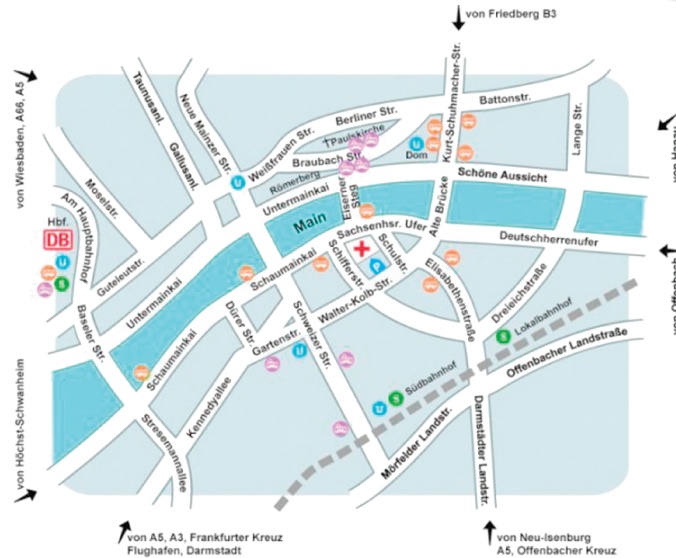




Sponsoren:



Krankenhaus Sachsenhausen
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Johann Wolfgang Goethe-Universität

Parkhaus „Alt Sachsenhausen“ (Museumsufer)
Einfahrt Walter-Kolb-Strasse

Schulstraße 31
60594 Frankfurt / Main
Tel.: 069 6605-0 Fax: 069 6605-1769
info@khs-ffm.de • www.khs-ffm.de



1. Kulinarischer Patiententag im Krankenhaus Sachsenhausen

Sonntag, 13. November 2011

10:00 bis 16:00 Uhr

Sehr geehrte Damen und Herren,

jedes Jahr wird zum Welt-Diabetestag die gleichlautende Meldung verbreitet, wonach eine Zwillingsepidemie aus Übergewicht und Typ-2-Diabetes auf uns zurollt, deren Ursache die „falsche Ernährung“ sei. Ich finde, es ist Zeit für eine Richtigstellung und das Ergreifen von Gegenmaßnahmen:



1. Die Zwillingsepidemie ist längst hier angekommen. So ist nach aktuellen Zahlen die Hälfte der Erwachsenen übergewichtig und ein Zehntel hat Diabetes.
2. Das Stoffwechsel- und Ernährungsteam des Krankenhauses Sachsenhausen wird zeigen, dass es Alternativen zur „falschen Ernährung“ gibt.

Interne und externe ErnährungsexpertInnen werden in einem praxisorientierten Vortragsprogramm in das Thema einführen.

Für den anschließenden kulinarischen Selbstversuch ist es uns gelungen, einen Spitzenkoch aus China zu engagieren, der in unserer Mitarbeitercafeteria am Beispiel der „echten chinesischen Küche“ konkret zeigt, wie eine „richtige Ernährung“ aussehen kann, wie sie zubereitet wird und wie lecker sie schmeckt – auch für die andere Hälfte und die neun Zehntel der Mitbürger, die sich von der Zwillingsepidemie nicht betroffen fühlen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir Sie zu dieser etwas anderen Veranstaltung begrüßen dürfen.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr
Prof. Dr. Kristian Rett

Wiss. Leitung: Prof. Dr. med. Kristian Rett

10:00 – 10:15 h Begrüßung
Umdenken in der Behandlung der
Zwillingsepidemie
Kristian Rett, Frankfurt am Main

10:15 – 10:30 h Blutzucker für Genießer
Kornelia Rabanus, Frankfurt am Main

10:30 – 10:45 h Blutdruck für Feinschmecker
Elke Weitz, Wiesbaden

10:45 – 11:00 h Normalgewicht ohne Verzicht
Kathrin Krieger, Frankfurt am Main

11:00 – 11:15 h Gesunder Sport mit und gegen Diabetes
Michael Brenner, Frankfurt am Main

11:15 – 11:30 h Moderater Alkoholgenuß mit und gegen Diabetes
Kristian Rett, Frankfurt am Main

Referenten:

Michael Brenner, Physiotherapeut, Programmleiter OPTIFAST
Kathrin Krieger, Diätassistentin
Kornelia Rabanus, Diabetesberaterin DDG
Prof. Dr. Kristian Rett, Internist, Diabetologe, und Endokrinologe
Elke Weitz, Medizinische Ernährungsberaterin

RAHMENPROGRAMM

ab 10:30 h Eröffnung der Aktionsinseln

Hören

- Musikalische Untermalung:
- Chinesische Zithergeige, live

Messen

- Laborwerte (Glukose, Blutfette)
- Körperzusammensetzung
- Ereignisrisiko (Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall)

Schmecken

- Chinesische Kochshow
- Wie esse ich mit Stäbchen?
- Teezeremonie
- Moderater Alkoholgenuß: Äpfelwoi-Probierstand
- Handkäs' mit Musik
- Spundekäs'
- Haddekuche

Bewegen

- Ergometer-Rikscha - BE erstrampeln
Jede erstrampelte BE ergibt 10 Euro für einen guten Zweck
- Power-Plate
- Nordic-Walking Schnupperkurs

Entspannung

- Fußbelastung / Fußentlastung
- Wie pflege ich meine Füße?
- Sensibilitätstests / Barfußpfad
- Fußentlastungstherapie

Gewinnen

- An den Aktionsinseln können Sie für das Gewinnspiel mit einer Gesundheitskarte Punkte sammeln.
- Hauptpreis: 2 Eintrittskarten für eine Veranstaltung Ihrer Wahl in Frankfurt.

