



*Du bist
was du isst*

**Wie
Ernährung
unser
psychisches
Wohlbefinden
beeinflusst**

1. April 17:30 Uhr

**MVZ Timmermann
& Partner
Eulenbusch 4
21391 Reppenstedt**



MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM
für körperliche und psychische Gesundheit
TIMMERMANN & PARTNER

Du bist was du isst

Wie Ernährung unser psychisches Wohlbefinden beeinflusst

Ernährung und Psyche hängen eng zusammen, dieses Wissen findet in der Fachwelt immer mehr Anklang. Neben dem emotionalen Essen bzw. stressbedingtem Appetitmangel verdeutlichen zunehmend Studien, dass die Nährstoffversorgung und die Lebensmittelauswahl/-zusammensetzung einen wesentlichen Einfluss auf unseren Gehirnstoffwechsel und somit auch auf unser psychisches Wohlbefinden wie auch auf die Entstehung von Depressionen und Angststörungen haben. Eine Ernährungsumstellung bei psychischen Erkrankungen kann zu einer merklichen Besserung der Symptome führen und eine ausgewogene Ernährung sollte in der Behandlung unbedingt therapeutisch eingesetzt werden. Die Ernährungstherapie unterstützt dabei die Betroffenen, dieses Wissen im Alltag umzusetzen, indem Praxiswissen vermittelt, aber auch Lösungen für Hindernisse besprochen werden.

Die Psychosomatik bietet zudem eine andere Perspektive auf Ernährungsprobleme, wodurch deutlich wird, dass das Essverhalten ein Ausdruck für soziale bzw. psychische Probleme sein kann, die auf dem ersten Blick nicht mit der Ernährung in Verbindung stehen. Dies verdeutlicht wie wichtig ein ganzheitlicher Blick auf die Thematik ist, damit Betroffenen die für sie und ihre Symptomatik maßgeschneiderte passende Therapie bekommen können.

Programm ab 17:30 Uhr

- **Begrüßung**, Silke Windmüller (Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie)
- **Wie beeinflusst unsere Ernährung unser psychisches Wohlbefinden**, Martin Winkler (Diätassistent)
- **„Jeder BMI hat seine Geschichte“**, Marina Siebers (Ökotrophologin, Ernährungswissenschaftlerin)
- **Das Essverhalten als Ausdruck der Seele**, Dr. Stefanie Rieper (Ökotrophologin)
- **Moderation**, Karin Mehnert (Ökotrophologin)
- anschließend **Diskussion**

Die Teilnahme ist kostenlos. Für eine bessere Planung bitten wir um Anmeldung unter veranstaltung@timmermann-und-partner.de

Die Veranstaltung ist von der Ärztekammer Niedersachsen mit 3 Fortbildungspunkten akkreditiert. Bitte bringen Sie Ihren EFN-Code mit.