



Webinar "Ernährung bei Lip- & Lymphödemen"

Dozentin: Undine Jacob, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin

Für Betroffene mit Lip- oder Lymphödem

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf mein Lip- oder Lymphödem? Wie ernähre ich mich richtig? Was kann ich tun? Wovon sollte ich die Finger lassen? Mythen versus Fakten? Was ist überhaupt gute Ernährung? Was kann ich in der aktuellen Situation für mich tun?

Erhalten Sie einen fundierten Einblick und stellen Sie Ihre Fragen an Frau Jacob, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin zu diesem Thema!

Donnerstag 16.12.2021, 17:00 - 19:00 Uhr, Online über Zoom

Ablauf:

1. Einstieg in das Thema:

- Ursachen Lip- & Lymphödem
- BIA was?
- Was ist der Hungerstoffwechsel?
- Schuldgefühle & Psychohygiene
- Fallbeispiele
- Populäre Mythen
- Welche Ernährungsweise hilft mir langfristig?
- Eingehen auf aktuelle Situation

2. Erfahrungsaustausch

Dieser Workshop ist **kostenfrei** und findet online über Zoom statt.

Bitte melden Sie sich unter thueringen@lymphselbsthilfe.de an.
Sie erhalten dann den Zoom-Link zugeschickt!

Viele Grüße, das Team LiLy Selbsthilfe in Thüringen!

Hinweis: Der Workshop ist nicht barrierefrei!



die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen



Gefördert durch die GKV Gemeinschaft