

# Die Fachklinik

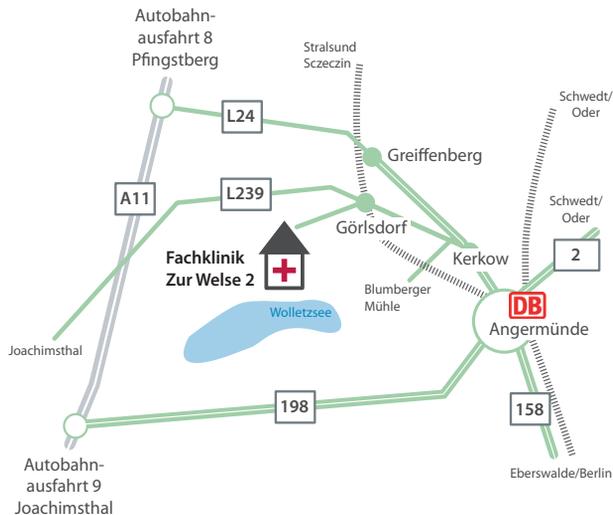


Die GLG Fachklinik Wolletzsee ist ein Krankenhaus und eine Rehaklinik im Verbund der **GLG Gesellschaft für Leben und Gesundheit**. Die Unternehmensgruppe der GLG ist der größte Verbund von Gesundheitsunternehmen im Nordosten Brandenburgs. Zu ihr gehören u.a. fünf Krankenhäuser, eine Fachklinik für Rehabilitation sowie eine Vielzahl ambulanter medizinischer Versorgungszentren und weitere Einrichtungen, die jeweils von rechtlich selbständigen Gesundheitsunternehmen eigenverantwortlich betrieben werden



## Ernährungstherapie

Eine Information für  
Rehabilitanden,  
Angehörige und Gäste



## Ansprechpartnerin



**Corinna Ott**

Leitende Diätassistentin

Tel. 033337 49-501

Email: [Corinna.Ott@glg-fachklinik-wolletzsee.de](mailto:Corinna.Ott@glg-fachklinik-wolletzsee.de)

GLG Fachklinik Wolletzsee GmbH  
Zur Welse 2, 16278 Angermünde / OT Wolletz  
Telefon: 033337 49 - 0 . [www.glg-gesundheit.de](http://www.glg-gesundheit.de)

## Sehr geehrte Rehabilitanden und Angehörige,

vor einigen Generationen waren Infektionskrankheiten die häufigste Todesursache. An ihre Stelle sind in der heutigen Zeit arteriosklerotische Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck mit seinen Folgen, Tumore und Stoffwechselkrankheiten getreten. Für die Entstehung dieser Erkrankungen ist neben einer genetischen Veranlagung die in den westlichen Industrieländern übliche Ernährung mit verantwortlich. Eine Möglichkeit diesen vorzubeugen besteht darin, bestimmte Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, fettreiche und zuckerhaltige Nahrungsmittel oder übermäßigen Alkoholkonsum zu meiden. In unserer Klinik ermöglichen wir Ihnen in verschiedenen Therapien, sich unter anderem mit dem Thema Ernährung auseinander zu setzen und für Sie wichtige Informationen zu erhalten.

### Vorträge und Seminare

In unseren Vorträgen und Seminaren zu den Themen:

- Gesunde Ernährung
- Gefäßschutz
- Gewichtsreduktion
- Diabetes mellitus
- Vitamin K
- Multiple Sklerose
- Bluthochdruck
- Purinarme Ernährung



möchten wir Ihnen das notwendige Wissen zu Ihrem Krankheitsbild vermitteln. Sie lernen Zusammenhänge kennen und erfahren wie die Ernährung Ihre Erkrankung positiv oder negativ beeinflussen kann.

### Einzelberatung

In der individuellen Einzelberatung können wir gezielt auf Ihre persönlichen Probleme im Alltag eingehen. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wie Ihr bisheriges Essverhalten optimiert werden kann.



### Lehrküche

Zu einer gesunden Ernährung zählt auch die Fähigkeit zu kochen, so wenig wie möglich vorgefertigte Lebensmittel zu verwenden, selbst zuzubereiten und zu würzen. Schwerpunkte in der Lehrküche sind:

- Fettarmes Kochen
- Meiden tierischer Fette
- Weniger Salz, mehr Kräuter und Gewürze
- Mehr Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

Beim gemeinsamen Kochen in kleinen Gruppen stellen wir ein komplettes Menü her und verkosten dieses anschließend natürlich auch. Kochen für den Alltag sollte nicht nur gesund, sondern auch nicht zu zeitaufwändig sein. Es sollte sättigen, schmecken und Spaß machen. In unserer Lehrküche erhalten Sie verschiedene Rezepte, Ideen, Anregungen und Tipps.

### Kostabsprache

Sollten Sie Einschränkungen bei der Nahrungsaufnahme bzw. -verwertung haben oder andere Probleme wie z.B.:

- Kau- und Schluckstörungen
- Mangelernährung
- Appetitlosigkeit
- Lebensmittelallergien
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- Stoffwechselerkrankungen,

besteht die Möglichkeit einer individuellen Kostabsprache. Wir können so sicherstellen, dass Sie während Ihres Reha-Aufenthaltes die für Sie geeigneten Lebensmittel bzw. Mahlzeiten erhalten.