



A: Blitzlicht

Impulse, Ideen, neue Perspektiven

Das Blitzlicht ist ein Forum für Input, Austausch und Diskussion. Wir beleuchten ein KipeE-Thema aus verschiedenen Perspektiven und laden ein, neue Blickwinkel anderer Professionen und Akteur*innen kennenzulernen. Unsere Referent*innen stellen Thesen und Aspekte vor. Sie diskutieren im Plenum via Chat und mit anderen Teilnehmer*innen in Kleingruppen. Im Mai laden wir Sie ein zum Diskurs über:

Psychische Erkrankung und Ernährung

Joghurt und Nudeln | nur Verpacktes | Rhythmus | Rituale | Vorbild | Aushandlung | Selbstbestimmung | Genesung | Appetitlosigkeit | Gemeinschaft | Flexibilität | alles aus Dosen | Prävention

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) für Deutschland gerade überarbeitet und zeigt auf, wie gesunde Ernährung aussehen kann. Die Medizin ist sich einig, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung das Wohlbefinden verbessern kann und Krankheiten vorgebeugt werden können. Ernährung ist für unsere Gesundheit unverzichtbar und auch ein Präventionsthema.

Wenn im Alltag eine psychische Erkrankung vorliegt, kann der Alltag so beeinträchtigt sein, dass, sich um eine gesunde Ernährung zu bemühen, eine Zumutung darstellt. Eltern mit einer psychischen Erkrankung tragen dabei immer auch die Verantwortung für die Ernährung ihrer Kinder. Wie sieht die Versorgung der Familie unter diesen Umständen aber aus? Was kann unterstützend sein?

In diesem Blitzlicht beschäftigen wir uns mit dem Einfluss von psychischen Belastungen auf die Ernährung der Familie und gehen der Frage nach, wie Ernährung die eigene psychische Gesundheit und die der Familie fördern kann. Bereits Hippokrates sagte: „Lass Essen deine Medizin sein und Medizin dein Essen sein.“

Inputgeber*innen:

Kerstin Heins

Fachkoordinatorin A: aufklaren | Aladin gGmbH

Sandra Stumpf und Agnes Mali

Gesund gemeinsam genießen – Projekt vom GKV-Bündnis für Gesundheit von ADEBAR und den Frühen Hilfen Altona

Uta Jentjens

Gesundheits- und Krankenpflegerin | Asklepios Klinikum Harburg

Moderation: Matthias Weser und Daniela Ott



Mittwoch, 15.05.2024

16.00-18.00 Uhr

per Zoom

Anmeldung über diesen [Link](#)

Mit der Anmeldebestätigung

erhalten Sie den Zoom-Link per Mail.

Diese Veranstaltung ist mit 3 Fortbildungspunkten bei der KVH akkreditiert.