



Hallo zusammen,

sehr gerne laden wir Sie zu unserem Online-Themenworkshop "Ernährung und Wohlbefinden" ein. Die meisten unserer Mitglieder beschäftigen sich im Laufe der Zeit mit dem Thema Ernährung, weil es in hohem Maße Lebensqualität und Wohlbefinden - gerade bei Muskel-erkrankungen - beeinflusst.

Wir freuen uns sehr, dass wir die Ernährungsberaterin Hilke Roolfs vom DGM Landesverband Bremen/Niedersachsen gewinnen konnten, die uns einen ganzheitlichen Einblick speziell für Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen geben wird.

Ernährung und Wohlbefinden
Eine ganzheitliche Betrachtungsweise
bei neuromuskulären Erkrankungen
am 15.09.2021 um 18.30 Uhr per Zoom



Auch wenn eine ursächliche Therapie bei Muskelerkrankungen in den meisten Fällen derzeit nicht verfügbar ist, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, im Rahmen der Selbstfürsorge seine eigene gesundheitliche Situation zu verbessern und damit vorteilhaft auf das eigene Wohlbefinden einzuwirken.

Die Ernährungsberaterin Hilke Roolfs erläutert Zusammenhänge und zeigt Wege auf, wie jeder von uns bereits durch kleine Veränderungen seine Gesamtsituation positiv beeinflussen kann. Sie gibt praktische Tipps zu den Gesundheitssäulen Ernährung, Entspannung, Atem und Bewusstsein bei neuromuskulären Erkrankungen.

Bitte melden Sie sich per E-Mail bei Gabi Boettcher (gabriele.boettcher@dgm.org) an. Sie erhalten dann den Registrierungs-Link zum Workshop. Die Mitglieder des DGM Landesverbandes Bayern haben den Registrierungs-Link bereits per E-Mail zugeschickt bekommen.

Wir freuen uns auf Sie!

Gabriele Boettcher & Sabine Kühnicke-Dippold
für den DGM Landesverband Bayern