



## **Gesund essen heißt Krankheiten vermeiden oder bekämpfen**

*Der Weg zum genussvollen Essen*

Die Ernährungsberatung oder Bewegungsberatung ist ein sehr fester Bestandteil der Therapie, denn jeder sollte mit Genuss essen und dabei nicht die Qualität außer Acht lassen. Ein dauerhaft verändertes Essverhalten und Bewegungsverhalten trägt zu einem sehr viel besseren Gesundheitszustand bei. Auch bei der Vorbeugung der Volkskrankheiten Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder starkem Übergewicht hilft die gesunde Ernährung. Am Studienzentrum Professor Hanefeld erhält jeder eine sehr individuell auf seine Bedürfnisse abgestimmte Einzelberatung. Informationen hierzu sind unter Telefon 0351-44005995 oder unter [www.ZKSONline.de](http://www.ZKSONline.de) erhältlich.

Mit dem Frühlingsbeginn verspürt so mancher den Wunsch etwas abzunehmen, denn der nächste Badeurlaub soll ja mit einer guten Figur gekrönt werden. Eine Diät wird begonnen und die Kilos purzeln. Jedoch ist die Enttäuschung groß, wenn nach einer bestimmten Zeit die Waage mehr Gewicht anzeigt als vor der Diät. Dies resultiert daraus, dass der Körper sich auf die Mangelernährung einstellt und er mit weniger Fett auskommt.

Die Diplom-Oecotrophologin Susanne Bilz, die am Studienzentrum Professor Hanefeld der GWT-TUD GmbH für die Ernährungsberatung der Patienten mit oft schweren Stoffwechselstörungen verantwortlich ist, hilft selbstverständlich auch dem gesunden Menschen, sein Verhalten beim Essen nachhaltig zu verändern.

Ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, Krankheiten hinauszuzögern oder sie zu vermeiden, in einem Zusammenspiel von Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Das Bewegungs- und Essverhalten wird mit Hilfe von Beobachtungskontrollen festgehalten. Die Selbstbeobachtung ist sehr wichtig, denn hier werden zum einen die Essgewohnheiten verzeichnet und zum anderen auch die Häufigkeit des ausgeübten Sports pro Tag und vieles mehr. Auch kann das Essen bewusster stattfinden. Es sollte beispielsweise die Qualität des Brotes verbessert werden, also Vollkorn statt Weißmehl, Kohlenhydratmengen sollten reduziert und kohlenhydratarmes Obst und Gemüse bevorzugt werden.

Für alle, die mehr für ihre Gesundheit tun wollen, bietet Susanne Bilz neben individuellen Einzelberatungen auch mehrwöchige Kurse an. Von den meisten Krankenkassen werden die Kosten anteilig übernommen.

## **Pressekontakt**

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobias Gleue  
Sophienblatt 82-86  
24114 Kiel

[intrag.de/](http://intrag.de/)  
[presse-stelle@intrag.de](mailto:presse-stelle@intrag.de)

## **Firmenkontakt**

Studienzentrum Professor Hanefeld der GWT-TUD GmbH

Frau Susanne Bilz  
Fiedlerstraße 34  
01307 Dresden

[zksonline.de/ernaehrungsberatung/willkommen](http://zksonline.de/ernaehrungsberatung/willkommen)  
[susanne.bilz@GWTonline-zks.de](mailto:susanne.bilz@GWTonline-zks.de)

Unternehmen besteht seit ca. 12 Jahren