



BARBARA  
FIT MEN ☺

rundum gesund



## Wollen Sie mit Messer und Gabel etwas für Ihre Gesundheit tun?

Sie verbinden Ihren Klinikaufenthalt mit vielen Wünschen und Hoffnungen. Unser Ziel ist es, Sie auf dem Weg zu einer Verbesserung Ihrer Gesundheit zu begleiten und tatkräftig zu unterstützen. Unsere Behandlung zielt auch darauf ab, Sie zu Experten für Ihre Erkrankung zu machen. Durch den systematischen Aufbau des Selbsthilfepotentials wollen wir Sie vor allem in Ihrer Verantwortung für Ihre Gesundheit unterstützen und Ihnen auch Ihren Beitrag für die Genesung bewusst machen.

Ein Schwerpunkt dabei ist unsere Ernährungstherapie, im Speziellen das Projekt: RUNDUM GESUND. Mit dessen Hilfe können Sie Ihre Gesundheit wesentlich fördern, im Idealfall den Bedarf an Arzneimitteln sogar reduzieren.

Haben wir Sie neugierig gemacht?  
In diesem Heftchen finden Sie einen Überblick über  
das Ernährungsprojekt RUNDUM GESUND.  
Vielleicht können wir Sie bei einer unserer  
Veranstaltungen persönlich kennen lernen.





«Erwarten Sie keine Wunder,  
aber etwas wunderschönes.»  
(Unbekannt)

Rundum gesund mit dem

**BARBARA**  
**FIT MENÜ** ☺

Sie haben die Wahl! Wir von der St. BARBARA-Klinik machen Ihnen ein völlig neues Ernährungsangebot! Das BARBARA-Fit-Menü! Es wird Ihnen helfen selbst etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Probieren Sie das BARBARA-Fit-Menü! Wenn Sie sich nicht nur heute, sondern für die gesamte Zeit Ihres Aufenthaltes in unserem Haus das BARBARA-Fit-Menü buchen, dann haben Sie gut gewählt und einen großen Schritt zu einer gesunden Ernährung gemacht.

# BARBARA FIT MENÜ

## Was ist das?

Dieses Menü entspricht den Empfehlungen der Dt. Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM) und enthält weniger Fett, Salz, Cholesterin und Purine als das übliche Speiseangebot. Proben unserer BARBARA-Fit-Menüs wurden durch das DAEM-Institut labortechnisch untersucht – und schließlich zertifiziert.

Nutzen Sie die Zeit Ihres stationären Aufenthaltes in unserer Klinik für einige Gedanken über Ihren täglichen Speiseplan. Zuhause lassen wir uns oft von Zeitmangel und Bequemlichkeit statt von der Frage, was für uns gesund ist, leiten.

Das Gefühl für unseren Körper, der uns sagt, was ihm gut tut, haben wir verloren. Wir essen oft zu fett- und zuckerreich; Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe kommen häufig zu kurz. Gesundheitliche Konsequenzen wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Schlaganfälle und sogar Krebs sind oft die Folgen. Mit einer bewussten Ernährung können Sie in der St. BARBARA-Klinik diesen Krankheiten vorbeugen und sie auch therapieren.

«Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden.

Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun!»

(Goethe)



»Wir brauchen nicht so fort zu leben, wie wir gestern gelebt haben.  
Macht Euch nur von dieser Anschauung los,  
und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.«  
(Christian Morgenstern)



## Therapieziele

Die Diabetes-Abteilung der Inneren Medizin hat das Projekt RUNDUM GESUND gemeinsam mit der Küchenleitung und der Diätberatung initiiert.

Die Zielsetzung war:

- Verbesserung des Wissens über eine Erkrankung und Möglichkeiten, deren Verlauf zu beeinflussen
- Erlernen eines langfristig gesundheitsfördernden Verhaltens
- Ernährungsumstellung zu einer gesunden Ernährung
- Verhinderung bzw. Verlangsamung des Voranschreitens von Folgeerkrankungen bei z.B. Diabetes mellitus oder Bluthochdruck
- Einleitung einer langfristigen Gewichtsreduktion
- Insgesamt eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität

## Mitmachangebote

Der Schlüssel zum Erfolg Ihrer Therapie liegt nicht allein in der Auswahl der Behandlungsmethoden. Ausschlaggebend ist vielmehr Ihre Motivation und engagierte Mitarbeit. Darin möchten wir Sie bestärken! Wir laden Sie daher herzlich ein, in ca. 30 Minuten die schmackhafte Welt der salzgesunden Ernährung kennen zu lernen.

**Nutzen Sie unser regelmäßiges Angebot:  
Jeden Dienstag ab 15.00 Uhr  
Treffpunkt Foyer der St. BARBARA-Klinik**

Darüber hinaus hält das Gesundheitszentrum der St. BARBARA-Klinik ein Seminar- und Vortragsangebot zu Ernährungsthemen bereit - fordern Sie den kostenlosen Kurskatalog an (Tel. 02381 – 681 1341).



## Ansprechpartner

Oberarzt Dr. Wolfgang Frontzek,  
Internist, Diabetologe DDG,  
Ernährungsmediziner DAEM/DGEM  
Tel. 02381 – 681 1204

Rita Maria Meyer,  
Diabetesberaterin DDG,  
Ernährungsmedizinische Beraterin  
Tel. 02381- 681 1217

Thorsten Schröder,  
Leiter Zentralküche  
Tel. 02381 – 681 1018

Jennifer Leitow,  
Diätassistentin  
Tel. 02381 – 681 1060



St. BARBARA-Klinik Hamm-Heessen GmbH  
Am Heessener Wald 1 | 59073 Hamm

Tel. 02381 – 6810 | Fax: 02381 – 681 1160  
E-Mail: [info@barbaraklinik.de](mailto:info@barbaraklinik.de) | [www.barbaraklinik.de](http://www.barbaraklinik.de)

Eine Einrichtung der St. FRANZISKUS-Stiftung Münster  
[www.st-franziskus-stiftung.de](http://www.st-franziskus-stiftung.de)



BARBARA...  
FIT MEN 

rundum gesund

