



Katholisches Klinikum Essen

Presseinformation

Marienhospital Altenessen
Hospitalstraße 24
45329 Essen
Tel. (02 01) 6400-1310

Philippusstift
Hülsmannstraße 17
45355 Essen
Tel. (02 01) 6400-1370

St. Vincenz Krankenhaus
Von-Bergmann-Straße 2
45141 Essen
Tel. (02 01) 6400-1340

Homepage <http://www.kk-essen.de>
Zeitschrift <http://www.gesundinessen.de>
Facebook <https://www.facebook.com/katholischesklinikumessen>
Google+ <https://plus.google.com/112605166316317693064>
Twitter https://twitter.com/KK_Essen
Xing <https://www.xing.com/companies/katholischesklinikumessengmbh>

Ihr Ansprechpartner:

Stefan Mattes
Tel. (02 01) 6400-1020
Fax (02 01) 6400-1029
Mail s.mattes@kk-essen.de
Internet www.kk-essen.de

Essen, 16.01.2017

Ernährung in der Wintersaison: Essentielle Nährstoffe fürs Immunsystem

Vortrag von Dr. Kregel im Rahmen des
Vereins Risiko Reduzierende
Ernährungsberatung (RREB e. V.)

Am 25. Januar 2018 referiert Dr. Hans-Georg Kregel, Leitender Arzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Ernährungsmedizin am Katholischen Klinikum Essen, im Rahmen des RREB über „Ernährung in der Wintersaison – Wintergemüse.“

Die kalte Jahreszeit hat uns im Griff und mit ihr die Erkältungswelle. Ob und wie stark die Nase läuft, der Kopf brummt und der Reizhusten uns den Schlaf raubt, hängt auch vom

Immunsystem ab. Mit unserer Ernährung können wir seine Arbeit unterstützen. Das menschliche Immunsystem schützt den Körper u.a. vor eindringenden Bakterien, Viren und Parasiten. Doch es ist kein Einzelkämpfer, sondern unterliegt verschiedenen inneren und äußeren Einflussfaktoren. Damit alle für die Abwehr entscheidenden Stoffwechselforgänge ablaufen können, ist das Immunsystem auf die ausreichende Zufuhr essentieller Nährstoffe angewiesen, insbesondere Vitamine und Mineralstoffe. Essentiell bedeutet, dass der Körper sie nicht oder nicht in ausreichenden Mengen selbst herstellen kann und sie deshalb von außen zugeführt werden müssen. Für die Winterküche bieten sich hier zahlreiche saisonale Gemüse an, die Dr. Kregel in seinem Vortrag speziell unter ernährungsmedizinischen Gesichtspunkten, aber auch für eine abwechslungsreiche Küche vorstellt.

Interessierte sind zu der Vortragsveranstaltung am Donnerstag, den 25. Januar um 17:30 Uhr im Hörsaal 6. Etage im Marienhospital Altenessen, Hospitalstraße 24 in 45329 Essen herzlich eingeladen. Der Eintritt ist kostenlos, eine Anmeldung ist ebenfalls nicht erforderlich.

Bild: Dr. med. Hans-Georg Kregel
Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Klinische Geriatrie;
Leitender Arzt der Medizinischen Klinik I und IV am Katholischen
Klinikum Essen.