

## Dr. med. Marc Hünten – Facharzt für Innere Medizin

Ernährungsmedizin DAEM/DGEM, Sportmedizin, Reisemedizin  
Stoffwechselftherapeut cmi, Männergesundheit

Dr. Hünten schult seit vielen Jahren erfolgreich Patienten mit Diabetes mellitus und Gewichtsproblemen im Rahmen von praxiseigenen Fortbildungsreihen. Als freier Referent hält er regelmäßig Vorträge in Wirtschaftsunternehmen und wissenschaftlichen Einrichtungen zu Gesundheitsthemen und schreibt Beiträge für medizinische Publikationen.



## Maria Pischeltrieder – Ernährungsberaterin (BA)

Ernährungscoach, Personaltrainer BSA, Berater für Gewichtsmanagement  
Fitness – Trainer B – Lizenz, Beraterin für Stressmanagement

Frau Pischeltrieder ist seit mehreren Jahren selbstständig tätig und begleitet Menschen auf dem Weg zu Ihren Zielen. Individuell, kompetent und mit viel Empathie gibt sie umsetzbare Tipps und Anregungen für eine erfolgreiche und gesunde Lebens- und Ernährungsweise.



### Diabetes mellitus Typ 2

Reichhaltige und allzeit verfügbare Nahrungsangebote sowie die Vorzüge des bequemen, modernen Lebens, haben zur Entwicklung von Übergewicht und Fettleibigkeit geführt. Bereits über die Hälfte der deutschen Bevölkerung leidet unter dieser Problematik, und viele entwickeln im Laufe der Zeit die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2).

Was genau passiert, wenn mein Zuckerstoffwechsel nicht mehr richtig funktioniert, wie kann ich diese Krankheit verstehen? Mit dem wissenschaftlich belegten Schulungsprogramm MEDIAS 2 erklären Ihnen die Dozenten die Zusammenhänge und Folgen der Zuckerkrankheit. Daraus leiten sie Konzepte ab, die Sie selbstständig durch Ernährungsanpassung, körperliche Aktivität und Nutzen von Vorsorgeoptionen anwenden können. Ziel ist das Selbstmanagement der Erkrankung, die Verbesserung der Stoffwechselwerte und möglicherweise auch die Heilung.

**Das Schulungsprogramm umfasst 10 Termine**

### Erhöhte Harnsäurewerte/Gicht

Erhöhte Harnsäurewerte bei der routinemäßigen Blutuntersuchung gehören fast zum Regelfall. Ab wann jedoch gehört dieser Wert therapeutisch behandelt? Welche Ernährungsmöglichkeiten zur Optimierung sind bekannt? Ab wann ist eine medikamentöse Behandlung erforderlich? Der Dozent stellt Ihnen die Ursachen und Folgen erhöhter Harnsäurewerte vor und bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten der Therapie an.

### Ernährung - Übergewicht

Übergewicht ist ein Problem der zivilisierten Gesellschaften. Es ist allgemein bekannt, dass hohes Körpergewicht sowohl im Stoffwechsel- als auch im orthopädischen Bereich erhebliche Folgen nach sich zieht. Die Problematik ist aus heutiger wissenschaftlicher Sicht weitaus komplexer, als bisher angenommen.

Wir stellen Ihnen den heutigen Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse vor, bieten Ihnen verschiedene etablierte Ernährungskonzepte an und laden Sie zu einem Lebensstilwechsel mit viel Bewegung ein. Des Weiteren spiegeln wir Ihnen die Möglichkeit psychologischer Unterstützung im Kontext der Essstörung. Interessierte sind herzlich eingeladen!

**Das Schulungsprogramm umfasst 4 Termine**

### Bluthochdruck

Bluthochdruck zählt zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten überhaupt. Man geht davon aus, dass annähernd jeder Zweite über fünfzigjährige Deutsche unter Bluthochdruck leidet. Mit zunehmendem Alter steigt dieser Anteil.

Dr. Hünten stellt Ihnen die Ursachen der Hypertonie vor, zeigt Ihnen Kontrollinstrumente und präsentiert das therapeutische Stufenkonzept, dem Ernährungsmodifikationen und körperliche Aktivität als Basis dienen. Der Vortrag richtet sich an neu diagnostizierte Hypertoniker sowie Patienten mit bereits langfristig vorbestehender arterieller Hypertonie und Polymedikation.

### Ernährung - Untergewicht

Alle reden von Übergewicht und Fettleibigkeit. Doch in der Gruppe der hochbetagten Senioren sowie der chronisch Kranken stellt die Problematik der anhaltenden Mangelernährung, sowohl im energetischen Bereich, als auch im Mikronährstoffbereich eine große Herausforderung dar.

Untergewicht und Mangelernährung finden in den Krankenhäusern, in den Praxen, aber auch in Gemeinschaftsunterbringungen viel zu wenig Beachtung. Dabei ist durch einfache Maßnahmen eine ausreichende Ernährung kurz- sowie langfristig realisierbar.

Der Dozent stellt Ihnen das Stufenkonzept unter Berücksichtigung verschiedener Krankheitsbilder vor und zeigt Ihnen die Möglichkeiten moderner Ernährungskonzepte.

### Krebsprävention

Die Angst vor einer bösartigen Erkrankung kennen wir wohl alle. Welche Auswirkungen jedoch eine gesunde Lebensweise auf den Immunstatus und die körpereigene Abwehr haben kann, wird Ihnen dieser Vortrag vorstellen. Möglichkeiten der Immunmodifikation durch Ernährung und Bewegung werden mit wissenschaftlichen Daten belegt.

Beobachtungen bei gesicherten Krebsfällen, die durch Sport Therapieerfolge vergleichbar einer Chemotherapie erzielt haben, werden Ihnen vorgestellt.

## Schulungsthemen