

Pressemitteilung

28.02.2025 / 2.236 Zeichen

Hafer hilft dem Darm

Am 07. März ist Tag der gesunden Ernährung – Die Ernährungsexperten des Alexianer Darmkrebszentrums beraten am Infostand

Am 07.03.2025 ist Tag der gesunden Ernährung. Gesund essen und bewusst genießen lautet das Motto dieses Jahrestages, initiiert vom Verband für Ernährung und Diätetik. Entsprechend wird im Rahmen des Infostandes Darmkrebs im Foyer des Krankenhauses Maria-Hilf Krefeld dem Thema „Prävention durch richtige und genussvolle Ernährung“ an diesem Tag besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Ursula Johannimloh ist Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE und Fachkraft für enterale Ernährung der Alexianer Agamus GmbH. Sie erklärt: „Am 07. März wollen wir an praktischen Beispielen zeigen, dass gesunde und genussvolle Ernährung keinen Widerspruch darstellen.“ Die Ernährungsexpertin wird dabei ein altbewährtes Lebensmittel in den Fokus rücken, eine uralte Kulturpflanze mit zahlreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften: Den Hafer. Ursula Johannimloh weiß: „Hafer ist eine der ältesten Kulturpflanzen Europas und bis heute genetisch praktisch unverändert. Hafer muss wegen seiner Resistenz gegen Schädlinge nicht gespritzt werden und einige Sorten sind glutenfrei. Hafer wirkt entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel und steigert die Wirksamkeit von Insulin bei Diabetikern.“ Dies seien nur einige gesundheitsfördernde Eigenschaften, die diese Getreidesorte natürlich mitbringt. Ursula Johannimloh ergänzt in Richtung Darmkrebs-Prävention: „Spätestens bei dem hohen Anteil an Ballaststoffen ist Hafer das „Superfood“ für die Darmgesundheit, denn es fördert die so wichtige Darmflora. Und wer noch Vorbehalte hat, Hafer in den Ernährungsalltag einzubeziehen, ist herzlich eingeladen sich am Infostand zwischen 10 und 13 Uhr selbst zu überzeugen, wie einfach und geschmackvoll Hafergerichte zubereitet werden können.“

Kurz und bündig

05. bis 07.03.2025, jeweils 10 bis 13 Uhr

Infostand des Alexianer Darmkrebszentrums;

Im Foyer des Krankenhauses Maria-Hilf Krefeld,

Dießemer Bruch 81;

05.03. Schwerpunkt Darmkrebsvorsorge und –behandlung,

06.03. Schwerpunkt Darmkrebsvorsorge und Psychoonkologie und
onkologische Fachpflege,

07.03. Schwerpunkt Darmkrebsvorsorge und Ernährung.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Frank Jeziarski

Leiter Unternehmenskommunikation

Alexianer Krefeld GmbH

T (02151) 334-5102

f.jeziarski@alexianer.de

www.alexianer-krefeld.de

Nähere Informationen zu den Alexianern:

Die Alexianer Gruppe ist eines der größten konfessionellen Gesundheits- und Sozialwirtschafts-Unternehmen und bundesweit in vier Verbänden, acht Bistümern und sechs Bundesländern tätig. Die Alexianer beschäftigen derzeit 32.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und betreiben somatische und psychiatrische Krankenhäuser, medizinische Versorgungszentren sowie Einrichtungen der Senioren-, Eingliederungs- und Jugendhilfe. Als gemeinsames Dach der Unternehmensgruppe arbeitet die Alexianer GmbH im Auftrag der Stiftung der Alexianerbrüder, die als Träger und Gesellschafter das Erbe der 800 Jahre alten Ordensgemeinschaft der Alexianerbrüder und anderer Ordensgemeinschaften bewahrt. 2023 erwirtschaftete die Gruppe einen Umsatz von rund 2 Mrd. Euro.

Die Alexianer Krefeld GmbH mit ihren Beteiligungen Alexianer MVZ Krefeld GmbH und Alexianer-Klinik Meerbusch GmbH ist ein Gesundheitsunternehmen mit circa 1.600 Mitarbeitern, das folgende Geschäftsfelder betreibt:

- Krankenhaus Maria-Hilf Krefeld (Krankenhausbereich Somatik und Psychiatrie)
- Rehabilitationszentren
- Medizinisches Versorgungszentrum Tönisvorst
- Ambulanter Pflegedienst St. Augustin (häusliche Grund- und Behandlungspflege, psychiatrische Pflege)
- Alexianer Akademie für Pflege