



## BIGtalk: „Essen Sie sich gesund - mit Genuss!“

DORTMUND. Eine gesunde Ernährung könnte den Menschen so manche bittere Pille ersparen. Mit dem richtigen Mix aus Kohlehydraten, Eiweiß und Fetten sind viele Krankheiten zu vermeiden, zu mildern oder sogar zu heilen. Doch welcher Mix ist der richtige für mich? Ernährungsempfehlungen gibt es viele, die sich zum Teil sogar widersprechen. Für Aufklärung will der 5. BIGtalk „Essen Sie sich gesund - mit Genuss!“ sorgen. Zu diesem lädt BIG direkt gesund am 13. Juli (Donnerstag) ab 18.30 Uhr (Einlass ab 18 Uhr) in die BIG-Hauptverwaltung, Rheinische Straße 1, ein. Der Eintritt ist frei.

### Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl dabei

Mit dabei ist Dr. med. Matthias Riedl, einer von drei Medizinern der erfolgreichen NDR-Sendung „Die Ernährungs-Docs“. Riedl ist in Hamburg Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe sowie Ernährungsmediziner. 2013 nahm das Magazin „Focus“ Matthias Riedl in seine Empfehlungsliste „Topmediziner“ auf. „80 Prozent aller Erkrankungen sind ernährungsbedingt“, weiß Riedl. Beispielsweise stünden bei richtiger Ernährungstherapie die Chancen zwischen 10 und 70 Prozent, Diabetes zu heilen. Riedl hat bereits mehrere Bücher zum Thema Diabetes und Ernährung geschrieben.

### Ernährungsberatung hilft bei gestörter Fructose-Aufnahme

Gesund leben und dabei lecker essen, das will Jola Jaromin-Bowe ihren Kunden vermitteln. Die Dortmunderin ist diplomierte Oecotrophologin und Gründerin des Konzeptes „food coaching“. „Wir legen bei unserer Beratung wert darauf, dass unsere Empfehlungen einfach und im Alltag umzusetzen sind“, sagt Jola Jaromin-Bowe. Begleitet wird sie von einer ihrer Patientinnen, die an einer gestörten Fructose- und Laktose-Aufnahme gelitten hat und nach der ernährungstherapeutischen Behandlung beschwerdefrei ist. Sie wird von ihren Erfahrungen berichten.

### Zuschüsse zu zertifizierten Ernährungskursen

„Weil Ernährung so wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden ist, erhalten BIG-Versicherte Zuschüsse zu zertifizierten Ernährungskursen“, sagt Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der BIG. Dazu gehören auch die Angebote von Dr. Matthias Riedl und Jola Jaromin-Bowe.

Der BIGtalk wird auch Raum lassen für die Fragen der Besucher. Moderiert wird die Veranstaltung von Annette Feldmann. Getränke und einen gesunden Snack gibt es kostenlos.

### Anmeldung

#### [Link zur Anmeldung](#)

Der BIGtalk findet in der BIGgallery in Dortmund, Rheinische Straße 1, statt. Einlass ist am 13. Juli (Donnerstag) ab 18 Uhr, Veranstaltungsbeginn um 18.30 Uhr, Ende gegen 20.45 Uhr. Der Eintritt ist kostenfrei. Anmeldungen sind möglich unter Tel. 0800 5456 5456 (kostenlos) oder unten stehendem Link.