

## Anmeldung

Die Teilnahme an der Veranstaltung beträgt **20 Euro**.

Da die Teilnehmer:innen-Zahl begrenzt ist, bitten wir höflich darum, sich einzeln oder mit Begleitperson bis **3. Mai 2024** anzumelden unter:

- ✉ Jörg Wietrichowski  
Bornaer Str. 40 | 04651 Bad Lausick
- ☎ Handy: 01525 3 12 13 70  
Tel.: 034345 60 49 76
- 🖱 E-Mail: [info@mit-krebs-ueberLeben.de](mailto:info@mit-krebs-ueberLeben.de)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an:

- Vor- und Nachname
- Vor- und Nachname der Begleitperson
- E-Mail
- Telefonnummer



Gefördert durch eine  
Gesundheitspartnerschaft  
mit der AOK PLUS



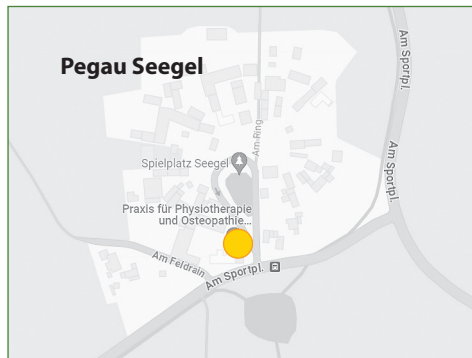
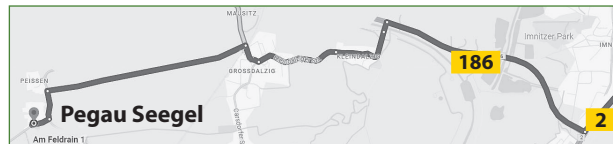
## Veranstalter

Selbsthilfegruppe  
„Mit Krebs überLeben“  
Gruppe Muldental



## Veranstaltungsort

Seegeler Wissens<sup>∞</sup> und Genussküche  
(Praxis für Physiotherapie und  
Osteopathie Kerstin Prösdorf)  
Am Feldrain 1 | 04523 Pegau - Seegel



Kontoverbindung bei der Sparkasse Muldental:  
DE51 860502001041043720 (BIC: SOLADES1GRM)



## REDEN & HANDELN

# Herzliche Einladung Gesunde Ernährung bei Krebs

Kochtraining für Menschen mit Krebs und  
Angehörige/Freunde sowie am Thema Interessierte

**Samstag 15. Juni 2024, 14.30 - 20.30 Uhr**  
Seegeler Wissens<sup>∞</sup> und Genussküche  
Am Feldrain 1 | 04523 Pegau - Seegel

Die Selbsthilfegruppe ist Mitglied in der Sächsischen Krebsgesellschaft e. V



SÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

## Kochtraining – Gesunde Ernährung bei Krebs

Die Therapeuten Senta und Udo Prösdorf referieren über gesunde Ernährung und die Wahl geeigneter Lebensmittel bei verschiedenen Krebsarten (z. B. bei Colon-/Pankreas-/Mamakarzinom).

Der Vortrag vermittelt Informationen über Essensrhythmus, -zeiten und -mengen sowie über entzündungshemmende Ernährung.

In Theorie und Praxis werden geeignete Zubereitungsarten vorgestellt.

Das gemeinsame Anrichten eines Menüs aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert, zur Erkrankung passend, bringt sicher allen viel Freude. Die bereitgestellten Zutaten haben Bioqualität und kommen aus regionalem Anbau.

Zum Abschluss sind alle zu einem gemeinsamen Essen eingeladen. Zeit und Raum für Gedankenaustausch und Beratung werden möglich sein.



### Programm

14.30 Uhr **Begrüßung & Einführung**

15.00 Uhr **Gruppe 1: Vortrag**

Gesunde Ernährung bei den verschiedenen Krebsarten

15.00 Uhr **Gruppe 2: Vorbereiten**

eines abgestimmten Menüs aus Vorspeise, Hauptgang, Dessert

16.30 Uhr **Wechsel beider Gruppen**

19.30 Uhr **Gemeinsames Essen**

der selbst zubereiteten Speisen

### Für wen ist der Workshop geeignet?

Er ist für krebskranke Patient:innen mit Interesse an gesunder Ernährung, an Hintergrundinformationen über unsere Lebensmittel und Freude am Zubereiten bekömmlicher Speisen geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können gern eine Begleitperson mitbringen. Einzelpersonen sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen.

### Referent:in



Senta Prösdorf  
Ernährungsberaterin



Udo Prösdorf  
Dipl. Physiotherapeut