



MANFRED SAUER  
STIFTUNG  
BERATUNGSZENTRUM FÜR  
MENSCHEN MIT QUERSCHNITTLÄHMUNG

### Vollwertig essen und trinken

nach den 10 Regeln der  
**Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)**  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
4. Täglich Milch und Milchprodukte,  
ein- bis zweimal in der Woche Fisch,  
Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit,  
genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und  
bleiben Sie in Bewegung



## Sie haben noch Fragen?

Dann rufen Sie uns gerne an.

#### Claudia Hess

Ernährungsberaterin/DGE  
Diätassistentin

Tel. 06226 960 2533  
[claudia.hess@bz-ernaehrung.de](mailto:claudia.hess@bz-ernaehrung.de)

#### Veronika Geng

Pflegewissenschaftlerin (MNSc)  
Gesundheits- und Krankenpflegerin

Tel. 06226 960 2530  
[veronika.geng@bz-ernaehrung.de](mailto:veronika.geng@bz-ernaehrung.de)



MANFRED SAUER  
STIFTUNG

BERATUNGSZENTRUM FÜR MENSCHEN  
MIT QUERSCHNITTLÄHMUNG

Neurott 20 · 74931 Lobbach  
Tel. 06226 960 2530  
Fax 06226 960 2535  
[www.bz-ernaehrung.de](http://www.bz-ernaehrung.de)

## Beratungszentrum

Ernährung und Verdauung bei Querschnittlähmung





## Die Idee

Die Themen Ernährung und Verdauung beschäftigen Menschen mit Querschnittslähmung ein Leben lang!

Gewohnheiten, Lebensumstände und die Lebensmittelauswahl sind nur einige wichtige Einflussgrößen, die dem Betroffenen bislang nicht ausreichend bekannt und bewusst sind.

Daher hat sich die Manfred-Sauer-Stiftung zum Ziel gesetzt, sich mit dem Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung diesem Thema zu widmen. Es stehen die Wissensvermittlung, die Beratung und die praktische Umsetzung zu Hause im Mittelpunkt.

## Ziel des Beratungszentrums

Verbesserung der Lebensqualität durch individuelle Problemlösungen und Unterstützung Querschnittgelähmter im Bereich Ernährung und Verdauung.

## Wer kann anrufen?

Jeder, der Fragen zur Ernährung oder Verdauung Querschnittgelähmter hat, d.h. Betroffene, Angehörige oder Bezugspersonen, die Querschnittgelähmte betreuen.

Für Betroffene, Angehörige oder Bezugspersonen entstehen keine Kosten, diese werden durch die Manfred-Sauer-Stiftung getragen.

## Was tun wir?

Wir führen telefonische oder persönliche Beratungen in der Manfred-Sauer-Stiftung durch.

Sie rufen uns an: Wir vereinbaren einen Termin für eine ausführliche Beratung.

## Mögliche Themen

### Ernährung

- Fragen zur Ernährung bei Querschnittslähmung
- Unterstützung bei
  - Gewichtsreduktion
  - Mangelernährung
  - Nahrungsmittelunverträglichkeiten

### Verdauung

- Fragen zur Verdauung bei Querschnittslähmung
- Beratung zu
  - Darmmanagement und Abführprocedere
  - Inkontinenz (ungeplante Darmentleerung)
  - Verstopfung
  - Durchfall

## Gruppenveranstaltungen

- Ernährungsworkshops für Betroffene und deren Angehörige
- Veranstaltung von Ernährungssymposien für Betroffene und Berufsgruppen
- Kochkurse für Querschnittgelähmte/Angehörige

## Sonstiges

- Dokumentation und Auswertung der Beratungen
- Bei Bedarf Kontaktaufnahme mit betreuenden Pflegediensten und Ärzten
- Erstellen von Informationsmaterialien für Betroffene
- Schulungen/Fachvorträge

## Wie arbeiten wir?

Bei der Beratung wird in einem ausführlichen Gespräch die Problematik beleuchtet. Schrittweise werden Maßnahmen empfohlen, die zur Besserung des Problems beitragen. Dabei wird der Betroffene telefonisch oder vor Ort begleitet.

Die Beratung findet unabhängig und produktneutral statt. Selbstverständlich werden der Datenschutz und die Schweigepflicht beachtet.

## Wie sind wir vernetzt?

- Wir arbeiten mit regionalen/nationalen Arbeitsgruppen zusammen
- Wir nehmen am Informations- und Erfahrungsaustausch in Fachgremien teil.



Bildquelle: Pixelio