

## Pressemitteilung

---

München, 3. Mai 2012

### **Wie ernähre ich mich gesund? – und das ganz individuell!**

**Vortrag am Klinikum rechts der Isar im Rahmen des Münchner Lebensstil-Programms**

**Gesunde, ausgewogene Ernährung ist ein Thema, das viele Menschen täglich beschäftigt und immer noch stetig an Bedeutung gewinnt. Um sich im Dschungel der verschiedenen Ansichten und Empfehlungen zur richtigen Ernährung zurechtzufinden, bedarf es aber häufig der Beratung durch einen Experten und vor allem einer individuellen Einschätzung. Zu diesem Thema wird Dr. med. Axel Eustachi vom Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) des Klinikums rechts der Isar der TU München am Dienstag, den 8. Mai im Hörsaal Pavillon des Klinikums rechts der Isar referieren.**

Wie ernähre ich mich gesund? Welche Ernährungsweise passt zu mir und meinem persönlichen Lebensstil? Gerade weil eine unüberschaubare Menge an Ratgebern zur Verfügung steht und es viele unterschiedliche Ansichten gibt, fällt es schwer, ein individuell passendes Ernährungsprogramm zu finden. Sicher ist, dass Ernährungsempfehlungen immer an die individuellen Bedürfnisse, den gesundheitlichen Zustand und die Umweltbedingungen des Menschen angepasst werden müssen.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört neben Bewegung und Stressmanagement immer auch eine ausgewogene Ernährung. So sind Analyse und Umstellung der Ernährung Teile des Münchner Lebensstil-Programms, das die Patienten dabei unterstützt, ihre Gesundheit selbstbestimmt und aktiv zu fördern und mit den Informationen über ihre Gesundheit kompetent umzugehen.

Dr. med. Axel Eustachi wird in seinem Vortrag auf allgemeine Aspekte einer gesunden Ernährung eingehen, zeigt, wie man sich über seine Ernährungsweise im Rahmen einer Selbstbeobachtung klar werden kann und erläutert, wie eine zielgerichtete Ernährungsumstellung erreicht werden kann.

Die Veranstaltung findet am Dienstag, 8. Mai 2012 von 17.30 bis 19.00 Uhr im Hörsaal Pavillon des Klinikums rechts der Isar, Ismaninger Straße 22, statt. Nach dem Vortrag besteht für das Publikum die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit Dr. Eustachi über das Thema zu diskutieren. Der Eintritt ist frei.

**Klinikum rechts der Isar  
Anstalt des öffentlichen Rechts**

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

**Tanja Schmidhofer /  
Eva Schuster**

Ismaninger Straße 22  
81675 München

E-Mail: [presse@mri.tum.de](mailto:presse@mri.tum.de)

Tel.: 089 4140-2042

Fax: 089 4140-4929

Das Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München widmet sich mit rund 4.500 Mitarbeitern der Krankenversorgung, der Forschung und der Lehre. Jährlich profitieren rund 55.000 Patienten von der stationären und rund 220.000 Patienten von der ambulanten Betreuung auf höchstem medizinischem Niveau. Das Klinikum ist ein Haus der Supra-Maximalversorgung, das das gesamte Spektrum moderner Medizin abdeckt. Durch die enge Kooperation von Krankenversorgung und Forschung kommen neue Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien frühzeitig dem Patienten zugute. Seit 2003 ist das Klinikum rechts der Isar eine Anstalt des öffentlichen Rechts des Freistaats Bayern.