

# ERNÄHRUNGSKURIER

GHD Magazin Ernährung

Ausgabe 2/2020



## **Mangelernährung**

Warum ungewollter Gewichtsverlust bei Krebserkrankungen und im Alter unbedingt zu vermeiden ist!

## **Vegane/Vegetarische Ernährung bei Kindern**

Worauf sollte man achten?

# Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Ihnen heute den zweiten Ernährungskurier 2020 mit interessanten Fachthemen vorstellen zu können.

Wie in der ersten Ausgabe versprochen, bieten wir Ihnen auch diesmal generationsübergreifende Themen rund um unsere Ernährung an.

Der erste Bericht behandelt das Thema Mangelernährung bei Senioren und Krebspatienten. Besonders in Zeiten von Corona wirkt sich ein guter Ernährungszustand positiv auf die Immunabwehr aus und unterstützt auch bei der Genesung. Die europäische Fachgesellschaft für Ernährungsmedizin hat hierzu auch aktuelle „Corona Empfehlungen“ veröffentlicht.

Das zweite Thema befasst sich mit vegetarischer/ veganer Ernährung bei Kindern. Hier ist vor allem darauf zu achten, dass mit Vitamin C Zugabe die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Nährstoffen wie z. B. Getreide vergrößert wird. Zusätzlich sollte beim Kinderarzt regelmäßig kontrolliert werden, dass keine Mangelzustände beim Vitamin B12 entstehen und eine zusätzliche Gabe erfolgt.

Beide Beiträge zeigen auf, dass Ernährung in jeder Phase des Lebens eine ausschlaggebende Rolle spielt.

Wir als GHD Gesundheits GmbH Deutschland betreuen bundesweit Patienten die z. B. krankheitsbedingt mangelernährt sind und eine Therapie mit Trinknahrung oder eine parenterale Ernährung erhalten. Ab sofort bieten wir zusätzlich neben persönlichen Beratungen auch Ernährungssprechstunden per Videochat an. Einzige Voraussetzung ist, Sie besitzen ein Smartphone, ein Tablet, einen Laptop oder einen PC. Anmeldelink: [www.gesundheitsgmbh.de/videosprechstunde](http://www.gesundheitsgmbh.de/videosprechstunde)

Gerne können Sie uns auch Fragen oder Themenvorschläge schicken, die wir Ihnen beantworten oder für die nächste Ausgabe ausarbeiten. Sie erreichen uns diesbezüglich unter [kundenmanagement@gesundheitsgmbh.de](mailto:kundenmanagement@gesundheitsgmbh.de).

In diesem Sinne bleiben Sie gesund!



Ihre Frauke Schlimbach  
Fachbereichsmanagerin  
Ernährung



## Mangelernährung und deren Auswirkung

Eine Mangelernährung kann ernsthafte Folgen nach sich ziehen. Mehr als jeder vierte Patient, der in eine Klinik eingewiesen wird, zeigt Zeichen einer Mangelernährung. Infolgedessen verlängert sich der Krankenhausaufenthalt, die Lebensqualität sinkt, die Komplikationsrate und das Sterberisiko steigen.

Besonders Senioren und Krebspatienten leiden unter den Folgen einer Mangelernährung. Mangelernährung gilt als unabhängiger Risikofaktor für das klinische Ergebnis. Das bedeutet übersetzt, eine Mangelernährung führt öfter zu schwerwiegenden Komplikationen nach z. B.: Operationen, Chemo- und/oder Bestrahlungstherapien.

Mangelernährung ist eine Form der Fehlernährung; darunter versteht man die zu geringe Zufuhr von Nahrung oder Nahrungsbestandteilen, die der Körper zum Leben braucht bzw. die Unfähigkeit des Körpers, die Nahrung aufzunehmen oder zu verarbeiten.

Nach den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM e.V.) wird eine krankheitsassoziierte Mangelernährung (Unterernährung) durch drei einfach zu ermittelnde Kriterien bestimmt:

- ◆ **Body-Mass-Index (BMI) unter 18,5 kg/m<sup>2</sup> oder**
- ◆ **Ungewollter Gewichtsverlust von mehr als zehn Prozent in den letzten drei bis sechs Monaten oder**
- ◆ **BMI unter 20 kg/m<sup>2</sup> und unbeabsichtigter Gewichtsverlust von mehr als fünf Prozent in den letzten drei bis sechs Monaten**

Ältere Menschen haben ein deutlich erhöhtes Risiko für eine Mangelernährung. Bei über 80-jährigen ist es fünfmal so hoch wie bei 50-jährigen. Für Erwachsene ab 65 Jahren gelten leicht abweichende Kriterien:

- ◆ **BMI unter 20 kg/m<sup>2</sup>**
- ◆ **Ungewollter Gewichtsverlust von mehr als fünf Prozent in drei Monaten**

Zusätzlich gilt eine Nüchtern-Periode (Appetitlosigkeit, Schwäche, Nüchternheit für Untersuchungen) von mehreren Tagen als Risiko für die Entwicklung einer Mangelernährung.

Nicht zu unterschätzen ist neben der Unterversorgung mit Gewichtsverlust die Mangel- bzw. Unterversorgung einzelner Makro- oder Mikronährstoffe, z. B. von Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen. Denn für Eiweiß gibt es in unserem Körper keinen Speicher und es muss jeden Tag neues Eiweiß zugeführt werden.

Die gezielte Ernährungstherapie ist ein wichtiger Baustein zur Verbesserung des Ernährungszustandes, dieser wiederum erhöht die Therapieverträglichkeit und die Lebensqualität von Patienten.

Ziel ist es, den Mangel an Nährstoffen auszugleichen, die tägliche Energiezufuhr zu erhöhen, den Ernährungszustand zu stabilisieren und so die Genesung zu fördern und weitere Komplikationen zu vermeiden. Ein Beispiel zur Verdeutlichung:

Senioren die z. B. durch altersbedingte Geschmackveränderungen oder durch einen schlechten Zahnstatus keine oder wenig Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte zu sich

nehmen, leiden oft an einem Eiweißmangel. Dies führt zu einem Muskelabbau und zu Schwäche und verstärkt die Gefahr eines Sturzes. Kommt es dann durch den Sturz zu einer schwerwiegenden Verletzung, ist dann wiederum die Gefahr sehr hoch, durch die Mangelernährung eine Wundheilungsstörung oder sogar eine Lungenentzündung zu erleiden.

In den DGEM e.V. Leitlinien werden bei Mangelernährung folgende ernährungstherapeutische Maßnahmen je nach Schweregrad bzw. Funktionalität des Magen-Darm-Traktes empfohlen:

- ◆ **Orale Anreicherung mit z. B.: Sahne, Butter und Nahrungsergänzungen (Eiweißpulver mit Vitaminen & Spurenelementen) bis hin zu hochkalorischen und vollbilanzierten Trinknahrungen**
- ◆ **Enterale Ernährung über eine Sonde mit vollbilanzierten Sondennahrungen, die sogenannte „Astronautenkost“**
- ◆ **Parenterale Ernährung über einen Venenzugang mit Infusionslösungen, die in kleinsten Bausteinen Eiweiß, Fett und Zucker, sowie Elektrolyte und natürlich Wasser enthalten. Vitamine und Spurenelemente werden täglich hinzugefügt**



Eine Therapie der Mangelernährung mit vollbilanzierter Trink- und Sondennahrung sowie eine parenterale Ernährung kann auch zu Hause durchgeführt werden und von Ihrem Arzt je nach Indikation verordnet und mit Ihrer Krankenkasse (abzüglich Eigenanteil) abgerechnet werden.

Wichtig ist, dass Sie bei Krebserkrankungen - besonders vor geplanten Operationen -, vor und während einer Chemo- bzw. Strahlentherapie regelmäßig Ihr Gewicht kontrollieren und jeden Gewichts- bzw. Appetitverlust an Ihren betreuenden Arzt melden. Nur so kann frühzeitig mit einer Ernährungsberatung oder -therapie eingegriffen werden. Auch bei Senioren, besonders mit chronischen Erkrankungen wie z. B. COPD, Herzinsuffizienz oder aber auch neurologischen Erkrankungen wie Demenz oder Amyotrophe Lateralsklerose sollten immer die orale Ess-

und Trinkmenge sowie das Gewicht beobachtet werden und jeglicher Gewichtsverlust sofort mit obengenannten Maßnahmen kompensiert werden.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie einen kostenlosen Beratungstermin zum Thema Mangelernährung vereinbaren? Dann freuen wir uns auf Ihren Anruf über unser Gesundheitstelefon montags bis freitags von 9:00 – 15:00 Uhr, Ihre E-Mail oder Ihre Kontaktaufnahme über unsere Videosprechstunde.

**Hotline: 0800 5167 208 (gebührenfrei) oder [ernaehrungsberatung@gesundheitsgmbh.de](mailto:ernaehrungsberatung@gesundheitsgmbh.de).**

**JETZT NEU: DIE VIDEOSPRECHSTUNDE!**

[www.gesundheitsgmbh.de/videosprechstunde](http://www.gesundheitsgmbh.de/videosprechstunde)

## Kleine Rätsel-Pause



Lösung: 1 – 6 ANANAS

musikalisches Bühnenwerk	durch, mit (lateinisch)	militärisch drillen	Querstange am Mast	Bindewort	▼	Musikzeichen	▼	eingedickter Fruchtsaft
▶	▼	▼	▼	Messerteil	▶			
genau; sorgfältig	▶		3		▼	Fluss durch München		sauber, unbeschmutzt
▶						▼		▼
Streichinstrument im MA.	Großvater		Abk. für Oberlandesgericht		▶	stehendes Binnengewässer		
Form des Sauerstoffs	▶			4	▼	natürlicher Brennstoff		ungerade (beim Roulette)
Walfahrerin	▶							2
▶	5					also, folglich (lateinisch)		Tisch m. schräger Schreibfläche
Weidmann	getrocknetes Gras		Affe, Weißhandgibbon	Dummkopf (ugs.)	▶			
ein Farbton	▶							1
▶				regsam und wendig	▶			
Strom in Ostsibirien		tourist. Hotelanlage (engl.)	▶			6		



## Beerenquark

*Ein Rezept mit erhöhtem Energiegehalt. Für Menschen mit krankheitsbedingter Mangelernährung.*

### Zutaten (ca. 5 Portionen)

120 g Quark 40 % Fett  
 60 ml Resource® 2.0+fibre neutral  
 1 TL Rapsöl (5 g)  
 10 g Energiekonzentrat Resource® Maltodextrin  
 1 Pck. Vanillezucker  
 1 TL Honig (5 g)  
 50 g Erdbeeren  
 50 g Himbeeren  
 etwas Zitronensaft

### Nährwert:

451 kcal, Eiweiß 18 g, Fett 19 g, KH 63 g

### Zubereitung:

Quark, 60 ml Resource® 2.0+fibre neutral, Öl, Energiekonzentrat, Vanillezucker und Honig cremig rühren. Die Beeren putzen und waschen, große Erdbeeren halbieren oder vierteln. Die Früchte unter den Quark heben, mit Zitronensaft abschmecken und servieren.

**Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!**



## Vegane/Vegetarische Ernährung bei Kindern

### *Worauf sollte man achten?*

Seit den letzten Jahren entscheiden sich immer mehr Menschen für eine vegetarische (kein Verzehr von Fleisch und Fisch sowie tierischen Produkten, wie z. B. Gelatine) oder vegane (kein Verzehr von Fleisch, Fisch, Eiern und Milch sowie daraus hergestellten Produkten) Ernährungsweise. Darunter sind auch Eltern, die für Ihre Kinder eine vegetarische oder vegane Ernährungsform auswählen.

Kinderärzte und deutsche Ernährungs- und Fachgesellschaften (Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin -DGKJ, Deutsche Gesellschaft für Ernährung -DGE und der Wissenschaftliche Beirat des Netzwerks Junge Familie) sehen dies kritisch:

1. Restriktive Ernährungsformen bringen umso größere Risiken für die Entwicklung von Nährstoffdefiziten mit sich, je stärker das Lebensmittelsortiment eingeschränkt wird. Eine vegane Ernährung führt ohne konsequente Verabreichung von Vitamin B12 über einen längeren Zeitraum regelmäßig zu einem Mangel
2. Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche wird eine vegane Ernährung nicht empfohlen
3. Von ausschließlich veganer Säuglingsernährung wird abgeraten, da das Risiko für einen Nährstoffmangel groß und damit die Gesundheit des Kindes gefährdet ist

Internationale Fachgesellschaften, wie die Academy of Nutrition and Dietetics und die Canadian Pediatric Society haben hier weniger Vorbehalte, wenn Handlungsempfehlungen eingehalten werden.

Die meisten Menschen entscheiden sich aber vorrangig aufgrund von ethischen Motiven für eine Ernährungsweise ohne tierische Produkte. Daher ist eine Rückkehr zu einer „normalen“ Allesfresser (omnivore) Ernährung für sie keine Alternative. Wichtig ist in der Begleitung solcher Eltern, nicht nur über die möglichen Risiken einer veganen Ernährung aufzuklären und als Alternative eine gemischte (omnivore) Kost mit mäßigen Mengen tierischer Lebensmittel, wie Fleisch, Milch und Eiern, vorzuschlagen. Zielführender ist es, im Rahmen einer unvoreingenommenen und sachlichen Beratung konkrete Anleitungen für die Optimierung der veganen Ernährung zu geben, die an bestehende Überzeugungen der Eltern und Kinder anknüpfen.

## Aktuelle Handlungsempfehlungen

### Milchernährung

- ◆ Sollten Säuglinge im 1. Lebenshalbjahr gestillt werden, dann mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich
- ◆ Schwangere und Stillende, die sich vegan ernähren, sollten auf eine adäquate Zufuhr von Vitamin B12 durch orale Supplemente achten
- ◆ Die *Italian Society of Human Nutrition* empfiehlt in einer aktuellen Stellungnahme zu vegetarischer und veganer Ernährung als Dosierung für Schwangerschaft und Stillzeit 3-mal 2 µg Vitamin B12/Tag oder als Einzeldosis 50 µg/Tag
- ◆ Die Ernährungskommission der DGKJ empfiehlt zusätzlich zu Vitamin B12 weitere kritische Nährstoffe wie Eisen, Zink, Jod,

Vitamin D und DHA\* zu ergänzen, sowie eine ärztliche Beratung verbunden mit Untersuchungen zu einer möglichen Unterversorgung von kritischen Nährstoffen

- ◆ Bei Nicht-Stillen oder nicht ausschließlicher Stillen sollte das Baby eine Säuglingsanfangsnahrung erhalten
- ◆ Vegane Säuglingsnahrungen werden auf Basis von Sojaprotein hergestellt. In deutschen Drogerien sind zwei solcher Sojanahrungen auf dem Markt (Lactopriv von Töpfer und Humana SL von Humana). Durch das enthaltene inaktive Sojaweiße ist Töpfer Lactopriv für Babys mit Kuhmilchweißeallergie erst ab dem sechsten Monat geeignet

### Vegane Beikost

- ◆ Erste Beikost frühestens mit Beginn des 5. und spätestens mit Beginn des 7. Monats
- ◆ Bei der omnivoren (Allesfresser) Ernährungsform startet man mit:
  - ◆ *Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch oder Fisch*
  - ◆ *Jeweils etwa einen Monat später wird zusätzlich ein Milch-Getreide-Brei und ein Getreide-Obst-Brei empfohlen*

Dieses Schema der Beikosteinführung kann für die vegane Ernährung abgewandelt werden. Hierfür wird der Gemüse-Kartoffel-Brei anstatt mit Fleisch oder Fisch mit eisenreichem Vollkorngetreide wie zum Beispiel Hafer zubereitet.

### Zubereitung:

100 g Gemüse (z. B. Karotten, Zucchini, Blumenkohl oder Brokkoli) zusammen mit 50 g Kartoffeln in wenig Wasser weich dünsten. Anschließend werden 10 g Haferflocken (z. B. Instantflocken für Säuglinge oder herkömmliche zarte Haferflocken/Feinblatt) zugefügt und mit 30 g Obstsaft oder -mus (z. B. frischer Orangensaft oder püriertes Obst mit natürlichem Vitamin C oder mit Vitamin C angereicherte kommerzielle Produkte)

\*Docosahexaensäure Omega 3-Fettsäure

und 20 g Wasser püriert. Zum Schluss werden 8 g Rapsöl oder ein mit Omega-3-Fettsäuren (aus Mikroalgen) angereichertes Leinöl in den Brei eingerührt.

### **Eisenmangel bei Fleischverzicht durch Vitamin C verhindern**

Da pflanzliches Eisen (Nichthämeisen) im Vergleich zu Eisen aus Fleisch (Hämeisen) vom Körper schlechter verwertet wird, kann hier durch Vitamin C Gabe, z. B. aus Obst und Gemüse in der Mahlzeit, die Aufnahme optimiert werden. Kommerzielle Breie (Gemüse-Getreide-Breie aus dem Gläschen) sollten aus diesem Grund bei fehlendem Zusatz von Vitamin C (siehe Zutatenliste) vor dem Füttern mit Vitamin-C-reichem Obstsaft oder Obstmus angereichert werden.

Der als zweiter Brei eingeführte Milch-Getreide-Brei kann für die vegane Säuglingsernährung statt mit Kuhmilch mit einer kommerziellen Säug-

lingsnahrung auf Sojabasis zubereitet werden. Der dritte Brei aus Getreide und Obst ist vegan, wenn als Fettzusatz ein pflanzliches Öl oder ein Nussmus (z. B. Mandelmus) verwendet wird. Ab etwa dem 10. Lebensmonat geht die Säuglingsernährung dann Schritt für Schritt in die Familienernährung über.

Der altersgerechte Bedarf von Vitamin B12 sollte mit dem Kinderarzt abgesprochen und entsprechend ergänzt werden, damit ein Mangel ausgeschlossen und Entwicklungsstörungen verhindert werden können.

Wie bei der omnivoren Ernährung (Allesfresser) gelten die gleichen Empfehlungen für die zusätzliche Gabe von Vitamin D und Fluorid. Jod sollte zusätzlich verabreicht werden (50µg/Tag), wenn die Beikost selbst hergestellt wird oder wenn kommerzielle Beikostprodukte nicht mit Jod angereichert sind (siehe Zutatenliste).





# DIE Trinknahrungen mit GESCHMACK

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. Geeignet ab 3 Jahren. **Wichtige Hinweise:** Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet (außer resource® fruit).

resource®  
protein

hochkalorische,  
eiweißreiche  
TRINK-  
NAHRUNG



resource®  
20+fibre

hochkalorische  
TRINK-  
NAHRUNG  
mit löslichen  
Ballaststoffen



resource®  
fruit

hochkalorische,  
fettfreie  
TRINK-  
NAHRUNG  
mit Fruchtsaft\*



resource®  
energy

hochkalorische  
TRINK-  
NAHRUNG



\* aus Fruchtsaftkonzentrat

# Von uns für Sie

- Ich möchte gerne eine persönliche Beratung durch eine Fachkraft.
- Ich möchte den ERNÄHRUNGSKURIER Interaktiv kostenlos an meine E-Mail-Adresse erhalten.
- Ich möchte das „GHD Rezeptbuch mit Nahrungsergänzung und Trinknahrung“ bestellen.

Vorname/Name
Straße/Hausnummer
PLZ/Ort
E-Mail
Telefonnummer

Einfach diesen Coupon ausschneiden und senden an:

**GHD GesundHeits GmbH Deutschland** · Ernährungskurier · Fritz-Reuter-Straße 2 · 22926 Ahrensburg  
Oder mailen Sie uns: [kundenmanagement@gesundheitsgmbh.de](mailto:kundenmanagement@gesundheitsgmbh.de)

Mit Einsendung des Coupons willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer oben angegebenen Daten ein. Diese Einwilligung ist freiwillig und jederzeit für die Zukunft widerrufbar.

## Datenschutzinformationen

### Sehr geehrter Kunde,

Datenschutz ist Vertrauensschutz und hat für uns als Gesundheitsunternehmen einen sehr hohen Stellenwert. Wir möchten Ihnen auf dieser Seite die von der Datenschutz Grundverordnung der EU (DSGVO) vorgeschriebenen Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten in komprimierter Form zur Verfügung stellen. Unsere vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.gesundheitsgmbh.de/datenschutz/](http://www.gesundheitsgmbh.de/datenschutz/)

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unseren Konzerndatenschutzbeauftragten unter folgenden Kontaktdaten wenden:

#### 1. Konzerndatenschutzbeauftragter und Verantwortlicher

Sie erreichen den Konzerndatenschutzbeauftragten des Verantwortlichen bei der: GHD GesundHeits GmbH Deutschland, -Datenschutzbeauftragter- Fritz-Reuter-Straße 2, 22926 Ahrensburg, Deutschland, Tel.: 04102 / 5167 0, E-Mail: [datenschutz@gesundheitsgmbh.de](mailto:datenschutz@gesundheitsgmbh.de)

#### 2. Zweck der Datenerhebung/-verarbeitung und rechtliche Grundlagen

Wir erheben und verarbeiten personenbezogene Daten und besondere Kategorien von personenbezogenen Daten (Gesundheitsdaten) unserer Kunden zur Erfüllung unserer vertraglichen Pflichten Ihnen gegenüber. Hierbei dient uns Art. 6 Abs. 1 lit. a bzw. Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO als Rechtsgrundlage. Sofern Sie uns gegenüber erklärt haben, über WhatsApp mit uns kommunizieren zu wollen, werden personenbezogene Daten wie Name und Telefonnummer an ein WhatsApp Rechenzentrum übertragen.

#### 3. Ihre Rechte

Sie haben ein Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Widerspruch und Datenübertragbarkeit Ihrer personenbezogenen Daten. Darüber hinaus haben Sie das Recht, sich bei einer Aufsichtsbehörde zu beschweren (Art. 77 Abs. 1 DSGVO). Eine erteilte Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft und ohne Angaben von Gründen widerrufen werden.

#### 4. Dauer der Speicherung

Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten so lange, wie es die jeweilige Geschäftsbeziehung, insbesondere handels- und steuerrechtliche Vorgaben, erfordern. Nach Ablauf der Frist werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht, sofern sie nicht mehr zur Vertragserfüllung oder Vertragsanbahnung erforderlich sind.

## Impressum:

**GHD GesundHeits GmbH Deutschland** · Fritz-Reuter-Straße 2 · 22926 Ahrensburg · [kundenmanagement@gesundheitsgmbh.de](mailto:kundenmanagement@gesundheitsgmbh.de) · [www.gesundheitsgmbh.de](http://www.gesundheitsgmbh.de)

Kostenfreie Hotline: 0800 51 67 219

-  [www.gesundheitsgmbh.de/gesina](http://www.gesundheitsgmbh.de/gesina)
-  [www.gesina-shop.de](http://www.gesina-shop.de)
-  [www.gesundheitsgmbh.de](http://www.gesundheitsgmbh.de)
-  [facebook.com/GHDGesundHeitsGmbH](https://facebook.com/GHDGesundHeitsGmbH)
-  [youtube.com/GHDGesundHeitsGmbH](https://youtube.com/GHDGesundHeitsGmbH)

  
**GHD** GesundHeits  
GmbH Deutschland



**Gesina**

Mein digitales Zuhause für Gesundheit

## Die Gesundheitsapp

Ernährung spielt eine große Rolle in Ihrem Alltag? Dann ist Gesina genau das Richtige für Sie! Entdecken Sie zahlreiche Informationen zur Ernährung - auch für Stoma, Inkontinenz und Darmgesundheit-, leckere Rezepte und hilfreiche Funktionen wie zum Beispiel das Gesundheitstagebuch, in dem Sie täglich Ihre Ernährung und Ihr Wohlbefinden eintragen können.

## Der Gesundheitsshop

Der Gesina Shop unterstützt Sie in Ihrem persönlichen Gesundheitsanliegen und bei Ihrer Ernährung mit zahlreichen Produkten wie Trinknahrung und Nahrungsergänzungsmitteln. Dabei wird großen Wert auf Beratung und Service gelegt, weshalb Sie nützliche Infos, Tipps und Gesundheitsservices wie z. B. die Ernährungssprechstunde nutzen können.

**Erhalten Sie 10% Rabatt  
auf alle Ernährungsprodukte  
im Gesina Shop!**

**Rabattcode  
Ernährung10**

Gültig vom 15.09.2020 bis zum 31.10.2020



**Gesina - Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen**

Zur App: [www.gesundheitsgmbh.de/gesina](http://www.gesundheitsgmbh.de/gesina) oder suchen Sie Gesina in Ihrem App Store.

Zum Shop: [www.gesina-shop.de](http://www.gesina-shop.de)



[www.instagram.com/gesinas\\_welt](https://www.instagram.com/gesinas_welt)



[www.facebook.com/gesinateam](https://www.facebook.com/gesinateam)