

TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und **E**rkrankungen der **B**auchspeicheldrüse

Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär a. D.

- Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt
- Unterstützt durch den Krebsverband Baden-Württemberg

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Newsletter

Ausgabe 14/2022

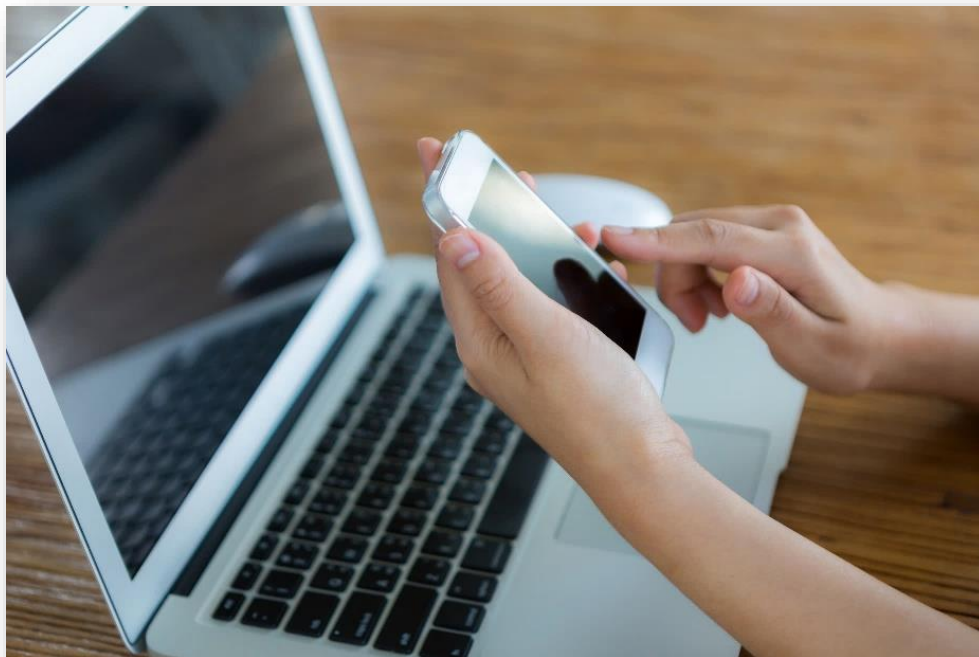


Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**Für Teilnehmer
der
Online-Gruppe**

TEB e. V.– Online-Gruppe

Online Gruppentreffen

wurden aus der Not heraus geboren. Heute sind sie ein fester Bestandteil geworden und werden von unseren Mitgliedern aus den verschiedensten Bundesländern sehr gut angenommen. Sie sind sicher auch nach Corona nicht mehr wegzudenken.

Allen Teilnehmern, die uns durch die Zusendung ihrer

E-Mail-Adresse

ihre Zustimmung gaben, an der Gruppe teilzunehmen, senden wir zeitnah ein Protokoll des letzten Treffens zu, unseren

TEB-Newsletter!

Unsere Email-Adresse:

geschaeftsstelle@
teb-selbsthilfe.de

Online Treffen am 01.09.2022

16:00 bis 17:30 Uhr

Referentin: Sabine Spies, Staatl. geprüfte Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG

Thema: Was versteht man unter einer ausgewogenen Ernährung?

Da ich wie seit Jahren die Aufgabe der Moderation hatte, nutzte ich im Vorfeld die Gelegenheit, lange und ausführlich mit Sabine zu sprechen, deshalb musste ich sie nicht mehr explizit begrüßen.

Enttäuscht stelle ich fest, dass bei diesem wichtigen Thema, dass uns tagtäglich begleitet nur fünf Personen zugeschaltet waren.

Alles in allem war es dennoch ein sehr informativer und hoch interessanter Nachmittag.

Pünktlich wurde die Gruppe durch eine herzliche Begrüßung eröffnet und gleichzeitig wurde unsere heutige Expertin vorgestellt. Frau Spies bekam das Wort, sie stellte sich und ihre Arbeit vor.

Dann stiegen wir ins Thema ein, das viele Fragen aufgeworfen hat:

- Was ist eine ausgewogene Ernährung?
- Wie versorgen wir unsren Körper ausreichend?
- Ketogene Kost gut oder schlecht bei unserer Erkrankung?
- zu wenig Wasser, was nun?
- Folgen von Eiweißmangel
- welche Fette sind wertvoll, welche sollte man meiden?
- Welches sind die gesündesten Linsen? welche Linsen-Sorte ?
- Wie kann ich mein Körperfett messen lassen?

Asiatische Küche und Gewürze

Unsere Ernährung ist das Fundament für unseren Körper und hilft uns auch bei notwendigen Therapien, diese vielleicht besser zu vertragen.

Nächste Online Gruppe:

**Donnerstag,
15.09.2022**

16:00 Uhr

Mit:

Frau Dr. Sibylle Bergmann-Matz, Biologin, CGC – Cramer-Gesundheits-Consulting

Thema:

Enzymersatztherapie bei exokriner Pankreasinsuffizienz – Substitution mit Pankreatin und Rizoenzymen

Machen Sie mit, die Zuschaltung ist ganz einfach. Bei Problemen melden Sie sich in der Geschäftsstelle.

Tel. 07141 9563636

geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de

Frau Spies versprach, dass sie uns einen Kochkurs anbieten kann, dazu muss die Geschäftsstelle aber erst die Weichen stellen.

Eine Vielzahl von Fragen hat Frau Spies ausführlich beantwortet und wir haben viel gelernt.

Wir verabschiedeten uns mit einem herzlichen Dankeschön und einem Applaus.

Katharina Stang
Gruppenleitung/Moderation

Rückmeldung Andrea Kaspar (Mitarbeiterin TEB):

Schönes informatives Zoommeeting mit guten Tipps. Es war für mich ein sehr allgemein gehaltenes und weit gefasstes Thema, das alle betraf und bei dem ich einiges an Neuem erfuhr. Wieder einmal war es ein kurzweiliger Nachmittag mit einer sehr kleinen harmonischen Gruppe. Es ist wirklich schade, dass dem Angebot z.Z. wenig Beachtung geschenkt wird.