

# Übergewicht - was jetzt?

am Dienstag

**09.10.2018** um **19:00**  
im **Rathaus Mainz, Jockel-Fuchs-Platz 1**

Vortrag von  
**Joachim Nock, Gesundheitsberater**



„Wer Übergewicht hat, muss eben weniger essen. Wer es nicht schafft, ist einfach nicht konsequent genug und selbst schuld“. So oder ähnlich liest und hört man es überall, aber beides ist falsch. Weder kann man mit Diäten sinnvoll abnehmen, noch trägt der Übergewichtige irgendeine Schuld an seiner Situation. Kalorien zählen und Essen nach Tabellen führt bestenfalls zu nichts und schlimmstenfalls zu Krankheiten und Essstörungen.

Übergewicht ist vor allem ein Informationsproblem. Es lässt sich nur dann vermeiden, wenn man die tatsächlichen Ursachen kennt und abstellt. Welche das sind, welche Gefahren Diäten mit sich bringen, wie gängige Ernährungsempfehlungen zu bewerten sind und worauf man wirklich achten sollte, ist Thema dieses Vortrags.

Gesunde Ernährung ist nachhaltig

Tu' heute was für morgen

Das **Gesundheitsforum Mainz-Wiesbaden** ist ein Zusammenschluss von Personen, die sich mit der Auswirkung von Ernährung auf die Lebensqualität beschäftigen und durch Vorträge und Kurse die Möglichkeiten gesunder Lebensweise aufzeigen.

Email: [info@gesundheitsforum-mainz-wiesbaden.de](mailto:info@gesundheitsforum-mainz-wiesbaden.de)  
Kontakt: Rainer Huthmann, Tel.: 0163/6375661  
[pr@gesundheitsforum-mainz-wiesbaden.de](mailto:pr@gesundheitsforum-mainz-wiesbaden.de)  
Homepage: [www.gfmw.net](http://www.gfmw.net)

Im **Arbeitskreis Gesundheit und Ernährung** der lokalen AGENDA 21 Mainz sind Gruppen vertreten, die die Ziele der Agenda 21 in ihrer Arbeit im Bereich Gesundheit und Ernährung umsetzen.

Kontakt: Silke Schlütter genannt Neuhaus  
Tel.: 06144 / 413 06

Homepage: [www.agenda21-mainz.de](http://www.agenda21-mainz.de)