

Pressemitteilung

25. Januar 2008

Diäten – halten sie was sie versprechen? Expertenchat berät zu Angeboten, Diätfallen und Erfolgchancen

Dienstag, 29. Januar 2008

Uhrzeit: 20:00 bis 21:30 Uhr

Anwesende Expertin: M. Sc. Ökotrophologin Anja Baustian,

Login: www.die-bergische-kk.de/chat

Beliebter Wunsch zu Jahresbeginn: schnell ein paar Kilos abnehmen. Doch die Wahl einer geeigneten Diät gestaltet sich schwierig. Das Angebot ist unübersichtlich, zum Teil unseriös und die Aussagen von Ernährungswissenschaftlern scheinen sich oftmals zu widersprechen. Wer abnehmen möchte, steht so vor der schwierigen Frage, für welche Diät er sich entscheiden soll.

Was man bei Diäten berücksichtigen sollte, um erfolgreich und gesund abzunehmen, welche Diätfallen es gibt und ob man mit ihnen auch dauerhaft sein Gewicht reduzieren kann, sind Themen des Expertenchats am kommenden Dienstag. Unter www.die-bergische-kk.de/chat gibt an diesem Abend Ernährungsexpertin Anja Baustian, wissenschaftliche Mitarbeiterin und Leiterin der Pressestelle bei der FET e. V. (Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention) allen Interessenten Hilfestellungen und Antworten auf ihre Fragen.

Das Internetangebot ist anonym, kostenlos und vertraulich.

Um mitzuchatten (oder auch nur mitzulesen), brauchen Interessenten sich weder vorab zu registrieren noch technische Vorkehrungen zu treffen. Online wird das Angebot durch viele Zusatzinformationen wie Artikel, Buchempfehlungen und weiterführende Links ergänzt.

Für Rückfragen der Redaktion:

BKK DIE BERGISCHE Krankenkasse
Judith Grütter
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-147
Fax: 0212 2262-407

E-Mail: judith.gruetter@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.271 (ohne Leerzeichen)

**Zur Veröffentlichung freigegeben bis einschließlich
29.01.2008**