

## UNSERE WORKSHOPS ...

- 🎗 sind individuell buchbar.
- 🎗 finden immer freitags von 14 bis 18 Uhr statt.
- 🎗 kosten 60€ je Workshoptag.

## TERMINE 2023/2024:

22.09.2023, 08.12.2023, 12.01.2024, 08.03.2024

**ANMELDUNG** über den QR-Code oder unter [www.dritter-orden.de](http://www.dritter-orden.de)

Ihre **ANSPRECHPARTNERIN** bei Fragen ist Monika Bischoff  
unter Tel 089 1797 2029.

**TREFFPUNKT** für alle Workshops ist das ZEP Esszimmer, Notburgastr. 10,  
80639 München



Zur Anmeldung bitte  
QR-Code scannen!



**Krankenhaus Barmherzige Brüder**  
Romanplatz 93  
80639 München  
[www.barmherzige-muenchen.de](http://www.barmherzige-muenchen.de)

**Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP)**  
Notburgastr. 10, 2. Stock,  
80639 München  
[www.zep-muenchen.de](http://www.zep-muenchen.de)



**Klinikum Dritter Orden**  
Menzinger Str. 44  
80638 München  
[www.dritter-orden.de](http://www.dritter-orden.de)

# MUTMACHER WERKSTATT BRUSTKREBS

Ganzheitliche Workshops rund um MEDIZIN, BEWEGUNG,  
ERNÄHRUNG und VERHALTEN



Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention  
Krankenhaus Barmherzige Brüder München



## MUTMACHER WERKSTATT BRUSTKREBS

Ganzheitliche Workshops rund um MEDIZIN, BEWEGUNG, ERNÄHRUNG und VERHALTEN

Sie sind nicht allein. Mit uns dürfen Sie ganzheitlich, gesund und positiv gestärkt gegen den Brustkrebs und in der Gruppe durch Gleichgesinnte Hoffnung, Sinn und Unterstützung erfahren!

Eine Krebstherapie ist eine enorme Herausforderung für Körper, Geist und Familie. Mit unseren 4-Stunden-Workshops möchten wir Ihnen neben wissenschaftlichen und ernährungsmedizinischen Informationen vor allem durch gemeinsame Sport-/Bewegungseinheiten und gesunde Küchenpartys Freude und Lebensmut zurückgeben.

Die richtige Ernährung liefert Kraft und Genuss und durch Bewegung bekommen Sie ein frisches Körpergefühl und eine starke Haltung. Die Gesprächskreise mit unserer Verhaltenstherapeutin behandeln in vertrauter Atmosphäre persönliche Themen wie Selbstfürsorge und Selbstwertgefühl.

In Zusammenarbeit mit der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe wurde die Mutmacher Werkstatt exklusiv für die Patientinnen des Brustzentrums am Klinikum Dritter Orden entwickelt. Wir freuen uns darauf, Sie im ZEP zu begrüßen.

Ihr interdisziplinäres ZEP-Team

Unsere Workshops und Themen für Sie:

	<b>MEDIZIN</b> 14 - 14.45 Uhr	<b>BEWEGUNG</b> 14.50 - 15.30 Uhr	<b>ERNÄHRUNG</b> 15.45 - 17 Uhr	<b>VERHALTEN</b> 17 - 18 Uhr
<b>1. Workshop</b> <b>22.09.2023</b>	Beeinflussbare Lebensstilfaktoren zur Rezidivprävention nach einer Krebsbehandlung	Aufbauende Kräftigungsübungen	Saisonale, regionale ausgewogene Herbstgerichte	Krankheitsbewältigung
<b>2. Workshop</b> <b>08.12.2023</b>	Lebensqualität-Depression-Fatigue nach einer Krebsbehandlung – wie kann mein Lebensstil dabei helfen?	Kräftigendes Beckenbodentraining	Saisonale, regionale ausgewogene Wintergerichte	Selbstfürsorge
<b>3. Workshop</b> <b>12.01.2024</b>	Osteoporose- und Frakturprophylaxe – wie können Bewegung und Ernährung das Risiko senken?	Pilates: Kraft für die Körpermitte	Saisonale, regionale ausgewogene Wintergerichte	Achtsamkeit
<b>4. Workshop</b> <b>08.03.2024</b>	Sportliche Aktivität während einer Krebsbehandlung	Yin-Yoga: Körperreise & Energielenkung	Saisonale, regionale ausgewogene Frühlingserichte	Ressourcenaktivierung

**Alle Workshops finden im ZEP Esszimmer, Notburgastr. 10 statt.**

Wer wir sind:

Ernährung und Bewegung beeinflussen beinahe alle bekannten Erkrankungen. Durch richtige Ernährung und Bewegung können Erkrankungen häufig gebessert oder sogar geheilt bzw. auch ganz verhindert werden. Die Ernährungsmedizin hat daher in der modernen Medizin zurecht einen sehr hohen Stellenwert. Das Krankenhaus Barmherzige Brüder München hat sich diesem Schwerpunkt schon seit vielen Jahren angenommen und betreibt mit dem **ZEP – Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention** eine eigens geschaffene Abteilung um den besonderen Anforderungen dieses Fachgebietes gerecht zu werden.

Mit unserem mehr als 50-köpfigen interdisziplinären Team aus Ernährungsmediziner:innen, Ernährungsfachkräften, Psycholog:innen und Bewegungstherapeut:innen gehören wir aktuell zu den größten ernährungsmedizinischen Zentren in Deutschland.

Die Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM) hat das Krankenhaus Barmherzige Brüder München als eine von nur sechs Akutkliniken in Deutschland mit dem Prädikat „Lehrklinik für Ernährungsmedizin“ ausgezeichnet. Zudem ist das ZEP als „Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin“ durch den Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) zertifiziert.

