

## Veranstaltungsort

Zahnarztpraxis Poststraße

Dr. Wiebke Houcken & Dr. Sonja Sälzer, PhD  
Fachzahnärztinnen & Spezialistinnen für Parodontologie

Poststraße 17  
20354 Hamburg

Telefon 040 34 67 19  
Mail mail@zahn-post.de

## Anreise

Anreise mit dem ÖPNV:

- U-Bahn-Station Gänsemarkt oder Jungfernstieg
- S-Bahn Dammtor-Bahnhof

Anreise mit dem Auto:

- Öffentliches Parkhaus, z.B. Hanse-Viertel

Anreise mit der Bahn:

- Bahnhöfe Dammtor oder Hauptbahnhof, danach zu Fuß oder ÖPNV (siehe oben)

Anreise mit dem Flugzeug:

- Flughafen Hamburg, danach S-Bahn-Linie 1 bis Jungfernstieg

## Anmeldung

...per Mail oder direkt  
online auf unserer Webseite

essenZ - Dr. Heike Niemeier und Team

**Anmeldung per Mail** heike.niemeier@essenZ.hamburg  
**Online-Anmeldung** www.essenZ.hamburg/termine  
**Kontakt mobil** 0172 / 413 01 65  
**Kontakt Praxis** 040/42 93 69 70

Bei Fragen schreiben Sie mir gerne eine Mail oder rufen Sie an.



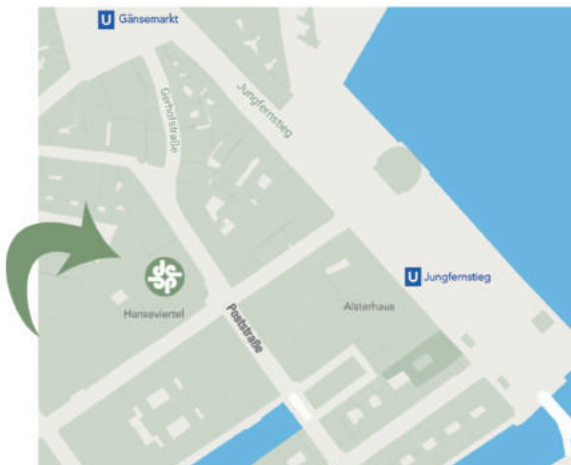
## Stornobedingungen

- Kursabsage, Änderung des Programms bzw. der Durchführung
  - Die Absage von Fortbildungskursen, z.B. bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl oder bei Ausfall einer Dozentin, höherer Gewalt oder gleichartiger, nicht von den Veranstalterinnen zu vertretenden Gründen, bleibt vorbehalten.
  - Absagen oder notwendige Änderungen des Programms, insbesondere ein Dozent\*innenwechsel, werden dem Kursteilnehmer so rechtzeitig wie möglich mitgeteilt.
  - Es steht den Veranstalterinnen frei, hierfür geeignete Veranstaltungen auch online stattfinden zu lassen. Die Entscheidung liegt im Ermessen der Veranstalterinnen.
  - Müssen Kurse abgesagt werden, wird die bezahlte Teilnahmegebühr zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.
- Stornierung durch Kursteilnehmer\*in
  - Angemeldete Personen haben die Möglichkeit, einen bereits gebuchten Kurs schriftlich zu stornieren. Mündliche Absprachen sind ausgeschlossen.
  - Bei Stornierungen durch die angemeldete Person ab zwei Wochen vor Kursbeginn wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.
  - Ein Rücktritt oder eine Kündigung nach Beginn der Veranstaltung ist ausgeschlossen. Erscheint die angemeldete Person nicht zu der Veranstaltung ohne rechtzeitig storniert zu haben, steht die Kursgebühr den Veranstalterinnen in voller Höhe zu.
  - Abweichende Rücktrittsfristen sind möglich. Diese sind bei den jeweiligen Veranstaltungen ausgewiesen.

Bildquellen: Vorderseite ©klimkin (pixabay); Innenseite ©Schäferle auf Pixabay;  
Rückseite © Rawpixel (Adobe Stock)

# Ernährungsberatung in der Zahnarztpraxis

Gesund beginnt im Mund



**Zahnarztpraxis Poststraße**

Die Profis für Prophylaxe und Parodontologie in der City

essenZ

Dr. Heike Niemeier  
und Team

## Über die Referentinnen

Zu einer modernen (Parodontal-) Behandlung und Prophylaxe gehört unter anderem auch eine individuelle Ernährungsberatung der Patient:innen – und dafür ist ein gutes, fundiertes Wissen über Ernährung die Basis und die richtige Ansprache der Patient:innen maßgebend.

Gut zu wissen! Diese Fortbildung teilen sich ein zwei Tage auf, die einzeln oder auch zusammen gebucht werden können. Wir empfehlen die Teilnahme an beiden Tagen. Die Inhalte des ersten Tages dienen als Grundlage für den zweiten Tag.



**Dr. Heike Niemeier**

Dr. Heike Niemeier ist selbstständige Diplom-Ökotrophologin mit eigener Praxis in Hamburg. Gemeinsam mit ihrem Team unterstützt sie Patient\*innen mit und ohne Vorerkrankungen bei der Optimierung ihrer Ernährung in Beratungen, Vorträgen und Workshops. Sie ist Dozentin und Buchautorin von „Essen gut, alles gut“ (KiWi). Überzeugt ist sie davon, dass Essen sich gut anfühlen und schmecken muss, um langfristige Therapieziele zu erreichen.



**Dr. Sonja Sälzer und Dr. Wiebke Houcken**

Dr. Sonja Sälzer und Dr. Wiebke Houcken arbeiten als Spezialistinnen für Parodontologie in eigener Praxis. Prävention und Therapie von Parodontitis sind ihr Herzsthema.

## Inhalte der Fortbildung

### Tag 1

#### Basic-Wissen Ernährung (in Theorie und Praxis)

- Makro-/Mikronährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, essenzielle Nährstoffe
- Besondere Rolle von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren
- Entzündungsfördernde und -hemmende Nährstoffe und Lebensmittel
- Nährstoffbedarf bei oralen Erkrankungen
- Hunger- und Sättigungsregulation
- Mahlzeitenfrequenz/Intervallfasten
- Lebensmittelempfehlungen

#### Ernährung bei Vor- und Begleiterkrankungen

- Wissenschaftliche Erkenntnisse statt Esstrends und Modediäten, z.B. Veganismus

#### Ursachen und Ernährungstherapie von

- Parodontitis, Gingivitis, chronischen/systemischen Entzündungen
- Mundtrockenheit
- Adipositas, TOFIs und metabolischem Syndrom
- Prädiabetes, Diabetes Typ 2, nichtalkoholischer Fettleber

#### Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln

- Sinn und Zweck von Nahrungsergänzungsmitteln
- Charakteristika guter Präparate

### Termine

Tag 1, 29.04.2022, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

Tag 2, 30.04.2022, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr

### Teilnahme und Kosten

Teilnehmerzahl: 6 - 10 Personen

Kosten: Tag 1: 289 € (netto)

Tag 2: 269 € (netto)

Tag 1+2: 530 € (netto; statt einzeln 558 €)

*Wir freuen uns auf Sie!*

## Inhalte der Fortbildung

### Tag 2

#### Bedeutung und Chancen

- Compliance/Therapieerfolge
- Patient\*innenbindung
- Wirtschaftliche Aspekte

#### Aufbau und Inhalte der Ernährungsberatung

- Einbetten der Ernährungsberatung in das PA-Konzept
- Anamnese (im Kurzgespräch)
- Aufklärung und Informationsvermittlung
- Rezepte für den Alltag der Patientinnen

#### Ansprache und Motivation der Patient\*innen

- Sensibilisierung für die Ernährungsberatung, z. B. Zusammenhang orale Gesundheit und Ernährung
- Gute Ernährungsberatung von Mensch zu Mensch

#### Vermittlung des neuen Wissens in Beratungsgesprächen

- Die Sprache der Patient\*innen verstehen und sprechen
- Einfache Formulierung komplexer Zusammenhänge
- Fallbeispiele

#### Von der Theorie zur Praxis: Gemeinsames Zubereiten!

- Erfahren, wie einfach gute Rezepte zubereitet werden
- Anpassen von Rezepten an individuelle Bedürfnisse



### Zertifikat und Fortbildungspunkte

Nach erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat ausgestellt. Die Fortbildung ist bei der Zahnärztekammer Hamburg (ZÄK) mit 8 Punkten je Tag anerkannt.