

## Diäten – halten sie, was sie versprechen?

25.01.2008, 11:04 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE*

---

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](http://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](http://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.

### Portrait

Die BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE ist eine für Nordrhein-Westfalen und für Hamburg geöffnete gesetzliche Krankenkasse. Mit über 100 Mitarbeitern betreuen wir in unseren Kundenzentren in Solingen und Wuppertal über 76.000 Versicherte, dies mit wachsender Tendenz. Unser günstiger Beitragssatz sowie unsere hervorragenden Leistungen beweisen, dass Qualität nicht teuer sein muss.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/184245/Diaeten-halten-sie-was-sie-versprechen.html>