

All you can eat - sicher, ausreichend und lecker essen

Kurzüberblick: Das Seminar beginnt am Freitag mit der Eröffnung, der Vorstellung des Ablaufs und einem einführenden Vortrag zum Schlucken und möglichen Störungen bei Ataxien. Am Samstag stehen Vorträge zu ausgewogener Ernährung, Konsistenzanpassung und Speichelbildung sowie mehrere Praxisteile mit Verkostung und gemeinsamem Kochen im Mittelpunkt. Am Sonntag schließt das Seminar mit einem Vortrag zur Bedeutung der Atmung bei Schluckstörungen und praktischen Übungen zur Atemvertiefung und Husteneffektivität ab.

Freitag: 23.10.2026

18:00 Uhr gemeinsames Abendessen

19:30 Uhr:

- Eröffnung (M. Nadke)
- Erläuterung Ablauf (S. Paul)
- Vortrag: „Schlucken – Jeder tut es ständig, aber wie funktioniert es? Grundlagen des Schluckens und Störungen bei Ataxien“
- Gemütliches Beisammensein

Samstag: 24.10.2026

Ab 8:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr – 11:00 Uhr:

- Vortrag: „Ausgewogen und ausreichend ernährt? - Qualitative und Quantitative Mangelernährung speziell bei Ataxien und Hinweise zu Kostalternativen
- **Praxisteil 1:** Verkostung klassischer hochkalorischer Speisen und Getränken

11:00 Uhr - 11:30 Uhr:

- Pause

11:30 Uhr – 12:30 Uhr:

- Vortrag: Von festem Essen zum Püree, von klassischen Kaffee zum Kaffeegelee? – Konsistenzveränderungen von Nahrungsmitteln.

12:30 Uhr – 14:00 Uhr:

- Mittagessen, danach Mittagpause

14:00 Uhr – 15:00 Uhr:

- Vortrag: „Da bleibt mir glatt die Spucke weg! – Bedeutung des Speichels.“

15:00 Uhr – 15:30 Uhr:

- Kaffeepause

15:30 Uhr bis 18:00 Uhr:

- **Praxisteil 2:** Gemeinsames Kochen von kalorienreicher und konsistenzangepasster Kost und angepasster Getränke.

18:30 Uhr

- Abendessen
- Gemütliches Beisammensein

Sonntag: 25.10.2026

Ab 8:00 Uhr Frühstück und Zimmer räumen

10:00 Uhr – 12:00 Uhr:

- Vortrag: „Erstmal tief durchatmen – Bedeutung der Atmung zur Verhinderung von Lungenentzündungen bei Schluckstörungen“
- **Praxisteil 3:** Gemeinsames Üben von Atemvertiefungen und Husteneffektivität

12:30 Uhr

- Gemeinsames Mittagessen, danach Verabschiedung