

Pressemitteilung

Wahrendorff Klinikum beteiligt sich am Bündnis gegen Depression 2026

Informationsveranstaltung: Wie kann Ernährungstherapie bei Depressionen unterstützen?

Sehnde-Köthenwald, 02. Februar 2026

Wie kann Ernährungstherapie Menschen mit Depression konkret unterstützen? Mit dieser Frage beschäftigt sich eine öffentliche Veranstaltung im Wahrendorff Klinikum Köthenwald im Rahmen des Bündnisses gegen Depression in der Region Hannover. Als Fachkrankenhaus für die Seele beteiligt sich das Klinikum auch 2026 wieder mit fachlichen Beiträgen an der Aufklärungs- und Informationsarbeit rund um psychische Erkrankungen.

Den Auftakt im Wahrendorff Klinikum bildet am Donnerstag, 19. Februar 2026, von 14.00 bis 15.30 Uhr die Veranstaltung „Essen in herausfordernden Zeiten – Wie kann Ernährungstherapie bei Depression unterstützen?“ unter der Leitung von Miriam Becksvoort, Ökotrophologin im Wahrendorff Klinikum.

Achtsamkeitsbasierte Ernährungstherapie – frei von Verboten und rigiden Regeln

Essen bedeutet weit mehr als die reine Aufnahme von Energie und Nährstoffen. Gerade bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen gehen Veränderungen des Essverhaltens häufig mit Symptomen wie Appetitlosigkeit, ausfallende Mahlzeiten aufgrund von Antriebslosigkeit, Heißhunger, eingeschränkter Genussfähigkeit oder emotionalem Essen einher. Aktuelle wissenschaftliche Ansätze rücken daher sogenannte ernährungsbezogene Kompetenzen stärker in den Fokus der Therapie.

Im Wahrendorff Klinikum wird dieser Ansatz im Rahmen einer achtsamkeitsbasierten Ernährungstherapie verfolgt, die aktuell auch wissenschaftlich untersucht wird. Aufbauend auf Erkenntnissen der modernen Psychotherapie verbindet das Konzept die Stärkung eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens mit achtsamkeitsbasierten Methoden. Ziel ist es, Patientinnen und Patienten dabei zu unterstützen, ihr Essverhalten bewusster wahrzunehmen, Stress- und Emotionsessen besser einzuordnen und langfristig einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Ernährung zu entwickeln – frei von Verboten und rigiden Regeln.

Die Veranstaltung gibt Einblicke in diese therapeutische Arbeit und beleuchtet Ernährung im Zusammenspiel von körperlichen, psychologischen und sozialen Faktoren. Sie richtet sich an Betroffene, Angehörige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger. Der Eintritt ist frei. Anmeldung per E-Mail an miriam.becksvoort@wahrendorff.de oder über die Website: www.wahrendorff.de/veranstaltung/

Veranstaltungsort:

Wahrendorff Klinikum Köthenwald
Matthias-Wilkening-Weg 6
31319 Sehnde-Köthenwald

Pressekontakt Klinikum Wahrendorff GmbH

Petra Perleberg, Pressestelle, Rudolf-Wahrendorff-Str. 22, 31319 Sehnde
Fon + 49 (157) 38 82 71 17, E-Mail: presse@wahrendorff.de



Miriam Becksvoort arbeitet in der Koch Akademie im Wahrendorff Klinikum Köthenwald gemeinsam mit Patienten an einem gesundheitsförderlichen Umgang mit Ernährung. (Foto: Wahrendorff/Martin Bargiel)

Wahrendorff ist das Fachkrankenhaus für die Seele und eine große Einrichtung der Eingliederungshilfe.

Der Stammsitz liegt zwölf Kilometer östlich der Landeshauptstadt Hannover in Sehnde mit den beiden Standorten Ilten und Köthenwald. Mit der Psychiatrisch-Psychosomatischen Klinik Celle betreibt Wahrendorff ein zweites Krankenhaus. Die Kliniken bieten ambulante, teilstationäre und vollstationäre Versorgung in der Akutpsychiatrie, Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie. Die Eingliederungshilfe ermöglicht Menschen mit seelischen, geistigen und/oder Mehrfachbehinderungen Perspektiven im Wohnen und im Tagwerk in Hannover und der Region. Das Wahrendorff Klinikum verfügt über 723 Betten und Plätze. Im Wahrendorff Wohnen finden an die 1.100 Bewohnerinnen und Bewohner eine individuelle und fachlich qualifizierte Versorgung, Pflege und Betreuung. Bei Wahrendorff arbeiten über 1.600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dazu kommen über 160 Ausbildungsplätze.



Folgen Sie uns in den sozialen Medien // @Wahrendorff