



## ModeratorenManagement



**Dr. Meike Diessner**  
Fachärztin für Physikalische  
Therapie & Rehabilitation  
Referentin  
Autorin



### STUDIUM

Studium der Humanmedizin an der Ruhr-Universität Bochum, Approbation 2011; Promtion 2012 an der Neurologischen Uniklinik Bochum, Thema: Post-operative Erfassung kognitiver Leistungsfähigkeit bei Patienten mit glialen Tumoren anhand der computerisierten neuropsych. Testbatterie NeuroCogFX

### SCHWERPUNKTE

Konservative orthopädische Medizin, Physikalische Therapie und Rehabilitation; Sport- u. Ernährungsmedizin; manuelle Therapie; Vorträge

### MEDIENPRÄSENZ

„Könnest du kämpfen - Schlank um jeden Preis? Das Geschäft mit Diäten“, WDR Fernsehen; Experte in Print und TV; Lifestyle-Blog DOC DIESSNER INSIDE

### PRAXIS

seit 2018

Leitung der Praxis für Integrative Orthopädie Bochum im Rahmen der orthopädischen Praxisklinik Dr. med. Alexander Rosenthal

2018 - 2019

Weiterbildungen in Sportmedizin, Triggerpunktakupunktur, Stoßwellentherapie, Naturheilverfahren, Akupunktur

2018

Fachärztin für Physikalische Therapie & Rehabilitation mit orthopädischem & sportmedizinischem Schwerpunkt

2014 - 2018

Klinik für Manuelle Therapie sowie orthopädische Praxis, Hamm

2013 - 2016

Weiterbildungen in Kinesiotherapie-Taping und Schmerztherapie Ernährungsmedizin (DGEM), Manuelle Medizin (ÄMM) Psychosomatische Grundversorgung

2012 - 2014

Chirurgische Klinik des Klinikum Westfalen, Dortmund

2011 - 2012

Pädiatrische Klinik Evangelisches Krankenhaus EVK, Hamm

### MITGLIEDSCHAFTEN

Sportärztebund Westfalen; Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. Deutsche Akademie für Akupunktur; Dt. Gesellschaft für Triggerpunktauflösung zur Schmerzbehandlung

### BÜCHER

„Natürlich schlank - Gesund abnehmen mit der Clean Eating-Methode“ (lÜbbe life 2021)

### ENGAGEMENT

Mitglied des Tierschutzvereins Bochum, Hattingen e. V.; Unterstützung People & Animals United e. V. mit VFL Fussballprofi Patrick Fabian

### HOBBIES

Tierschutz, Hunde, Paris, Fussball (BVB), Motorboot

Vorträge zu verschiedenen Themen > siehe Seite 2





## ModeratorenManagement

**Dr. Meike Diessner** bietet **Vorträge** - auch auf individuelle Anfrage - zu folgenden Themenbereichen an:

### ERNÄHRUNG

#### **Clean Eating für mehr Leichtigkeit & Wohlbefinden**

- Natürlich schlank und fit: Das ist „Clean Eating“
- Rules are for fools: Mein 80:20-Prinzip
- Bleib clean am Arbeitsplatz: weg vom Kantinen-Koma & Snack-Automaten
- Cleane „Superfoods“ für die schlanke Linie & mehr Leistungskraft
- Die besten Snacks gegen Heißhungerattacken in der Kaffeepause

#### **Happy Joints - das schmeckt deinen Gelenken**

- Gesunde Ernährung bei Arthrose und Gelenkbeschwerden
- Meine 5 natürlichen Top-Foods damit es läuft wie geschmiert
- Genießen und unterstützen: „Chronische Entzündungen“ einfach wegfuttern
- Hilfe aus dem Reagenzglas? Sinn & Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln
- Fallen erkennen, bevor der Knorpel in die Knie geht

### KÖRPER / FITNESS

#### **Rückgrat beweisen**

- Sitzen oder Stehen: Die richtige „Haltung“ gegen Rückenschmerzen
- Vom Sesselpupser zu „Superman & Superwoman“: Bewegung ist das halbe Leben
- Heben und schleppen ohne schmerzhaftes Folgen
- Meine Top 10 Tipps für einen gesunden Rücken im Job
- Jeder hat sein Kreuz zu tragen: Tipps zum besseren Umgang mit psychischen Stressoren

#### **Glückliche Gelenke: Mach mit - bleib fit**

- Fit am Arbeitsplatz durch Bewegung & entlastende Körperhaltung
- Einfache Übungen für Rücken, Muskeln & Gelenke
- Dehnen, entlasten & entspannen
- Hilfe zur Selbsthilfe: Wickel & Auflagen gegen Schmerzen
- Biologisches Alter senken: Tipps für einen aktiveren Alltag

### ENTSPANNUNG

#### **Stressmanagement**

- Mentale Pause einlegen
- Stress lass nach: Entspannungstechniken fürs Zuhause & Büro
- Kein Hexenwerk: Fit & gesund durch Kräuter & moderne Naturheilverfahren
- Selbst Hand anlegen: Akupressur für einen erholsamen Start in den Tag
- Ausgeglichen im Alltag mit Clean Eating

