

Pressemitteilung

20. Januar 2010

Typgerechte Ernährungsberatung bei der BERGISCHEN

*Donnerstag, 4. Februar, 18:00 bis 19:30 Uhr, Wuppertaler Kundenzentrum, Schloßbleiche 22:
Info-Veranstaltung mit der Hildener Ernährungsberaterin Doris Hengesbach*

Wuppertal. „Ernährung nach den fünf Elementen“ – hinter dem Titel verbirgt sich nicht etwa ein esoterischer Monolog über den Weltkreislauf und Essen an sich. Vielmehr zeigt Ernährungsberaterin Doris Hengesbach an praktischen Beispielen, welche Speisen im Winter bei welchem Typen welche Einflüsse auf Körper und Seele haben und wie sie zubereitet werden können – auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Motto: „Essen, was mir gut tut!“

Das Publikum bezieht sie aktiv mit ein, analysiert einzelne Situationen und gibt passgenaue Ratschläge: Welche Speisen lassen überflüssige Festtags-Pfunde schmelzen? Welche Lebensmittel geben in der kalten Jahreszeit innere Wärme? Welche Gewürze helfen, im Frühling mit Kraft durchzustarten? Welche Gerichte stärken das Immunsystem? Welche Lebensmittel kombiniert man besser nicht, wenn man schnell friert? „Dabei lautet das Motto immer: Essen, was mir gut tut“, sagt Doris Hengesbach.

Aufräumen mit Ernährungs-Irrtümern

So ist es laut der Ernährungsberaterin zum Beispiel wirkungslos, zum Abnehmen an kalten Tagen Salat und kühles Wasser zu konsumieren. „Hühnersuppe wäre viel effektiver. Es reicht nicht, Kalorien zu reduzieren.“ Vielmehr gehe es darum, mit Hilfe der Ernährung den Körper bei seinen natürlichen Funktionen zu unterstützen, etwa Stoffwechsel und Nierentätigkeit – passend zur aktuellen Jahreszeit. Eine wichtige Rolle im Winter spielen etwa Kardamom, Knoblauch, Ingwer, Zimt und Kohl.

Anmeldung bis zum 2. Februar

Wer die Küche der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen lernen möchte, kommt am Donnerstag, 4. Februar, ins Kundenzentrum der BERGISCHEN Krankenkasse, Schloßbleiche 22. Von 18 bis etwa 19.30 Uhr spricht Ernährungsberaterin Doris Hengesbach dort über „Ernährung nach den fünf Elementen“. Der Kostenbeitrag beträgt fünf Euro, Anmeldungen werden erbeten bis spätestens Dienstag, 2. Februar, unter der Rufnummer 0212 2262-140.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Silvia Kramarz
Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal

Tel.: 0202 747479-8
Fax: 0212 2262-5058

E-Mail: silvia.kramarz@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.834 (ohne Leerzeichen)

Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 4. Februar 2010.