

Pressemitteilung

04. April 2011

Vortrag: „Raus aus der Frühjahrsmüdigkeit“

Frisch und gesund in den Frühling starten? Wie das geht, erfahren Besucher am 13. April im Kundenzentrum der BERGISCHEN. Dann gibt eine Expertin Tipps, wie man mit der richtigen Ernährung schnell wieder in Schwung kommt.

Wuppertal. Wenn die Flora aufblüht und die Fauna erwacht, kehren für gewöhnlich auch bei Menschen die Lebensgeister zurück. Was aber tun, wenn ihnen die Frühjahrsmüdigkeit allzu sehr in den Knochen steckt? Die Hildener Ernährungsberaterin Doris Hengesbach hat die passenden Tipps: „Im Frühjahr gilt es, die Leber zu stärken. Das kann man beispielsweise mit Basenfasten oder auch speziellen Kuren.“ Ganz wichtig seien Bitterstoffe, zum Beispiel aus bestimmten Kräutern, Gemüse- und Obstsorten. „Die sollten auf dem Teller nicht fehlen.“

Diese und weitere interessante Fakten rund um die richtige Ernährung bei Frühjahrsmüdigkeit bereitet Doris Hengesbach in ihrem Vortrag am 13. April im Kundenzentrum der BERGISCHEN unterhaltsam auf – und bringt auch gleich etwas zum Probieren mit. Im Anschluss können Besucher Fragen stellen und ihre persönliche Situation beurteilen lassen. Denn, so die Ernährungs-Expertin: „Jeder ist anders, daher braucht jeder sein individuelles Konzept.“

- Was** Vortrag, „Raus aus der Frühjahrsmüdigkeit“, Verkostung inklusive
Wer Ernährungsberaterin Doris Hengesbach (Gesundheitspraxis Hilden)
Wann Mittwoch, 13. April 2011, ab 18:00 Uhr
Wo Kundenzentrum der BERGISCHEN,
Schloßbleiche 22, 42103 Wuppertal
Kosten Fünf Euro pro Person
Anmeldung Telefon 0202 747479-60

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: 1.547 (mit Leerzeichen)
Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 8. April 2011.