

Pressemitteilung

16. Juni 2010

Vortrag: Gesunde Ernährung im Alter – Powerstoffe aus der Natur

Wie man mit ein wenig Organisation im Küchenalltag gesund und jung bleiben kann, schildert Ernährungsberaterin Doris Hengesbach am Donnerstag, 1. Juli, von 17:00 bis 19:00 Uhr in der Kapelle der Diakonie am Krankenhaus Bethanien.

Solingen. „Jugend nach Rezept“ ist gar nicht so kompliziert – das findet zumindest Ernährungsberaterin Doris Hengesbach, Kooperationspartnerin der BERGISCHEN Krankenkasse. Mit ein wenig Fingerspitzengefühl am Supermarktregal und dem Verzicht auf umständliche Essregeln und Verbote gelingt das ganz einfach. „Hierzulande gibt es reichlich Lebensmittel, die alles enthalten, was der Körper braucht“, sagt die Kochbuchautorin. Entscheidend sei die richtige Auswahl. Auf diese Weise gelange der hohe Gehalt an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen ganz natürlich auf den Teller – und mit Genuss in den Magen. Welche Lebensmittel besonders gut tun und wie sie Körper und Geist jung halten können, berichtet Doris Hengesbach in einem lebendigen Vortrag unter dem Motto: „Powerstoffe aus der Natur“.

Die Veranstaltung in Kürze

- Thema:** Vortrag „Älter werden – jung bleiben durch die richtige Ernährung.“
Ort: Diakonie-Kapelle im Krankenhaus Bethanien, Aufderhöher Straße 169-175, 42699 Solingen
Datum: Donnerstag, 1. Juli 2010
Uhrzeit: 17:00 bis 19:00 Uhr

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Tonia Sorrentino
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.152 (ohne Leerzeichen)

**Zur Veröffentlichung freigegeben bis einschließlich
28. Juni 2010**