

## Pressemitteilung

18. Mai 2011

### Typgerechte Ernährung contra Diät-Lügen

*Über bewusstes und genussvolles Essen spricht Ernährungsberaterin Doris Hengesbach am 23. Mai im Kundenzentrum der BERGISCHEN. Wer möchte, kann sich im Anschluss zu einem sechswöchigen Kurs anmelden.*

**Solingen.** Zucker oder Süßstoff? Butter oder Margarine? Über hartnäckige Ernährungs-Irrtümer klärt jetzt die Hildener Diätassistentin und Kochbuchautorin Doris Hengesbach auf. Doch nicht nur darum geht es in ihrem Vortrag über „bewusste und genussvolle Ernährung“ am kommenden Montag. Die Expertin spricht zudem über Sinn und Unsinn gängiger Diäten sowie darüber, wie sich typgerechte Speisen positiv auf den Stoffwechsel auswirken. „Kein Mensch ist wie der andere. Lebensmittel wirken unterschiedlich. Der Körper weiß, was ihm gut tut.“ Die Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin unterteilt Menschen in Hitze- und Kälte-Typen – wer welcher Typ ist, findet das am Montag vor Ort heraus. Und weil bewusst essen auch genießen bedeutet, schließt Doris Hengesbach die Veranstaltung mit einem selbstgemachten vegetarischen Brotaufstrich, den die Teilnehmer auf leckerem Brot verkosten dürfen.

- Was:** Vortrag: **Bewusste und genussvolle Ernährung** inkl. Verkostung  
**Wann:** Montag, **23. Mai 2011, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr**  
**Wer:** Ernährungsberaterin Doris Hengesbach  
**Wo:** Kundenzentrum der BERGISCHEN, **Hauptstraße 30, Solingen**  
**Kosten:** 5,00 Euro  
**Anmeldung:** bis Freitag, 20. Mai, unter Telefon **0212 2262-364**

Wer mehr über bewusste und typgerechte Ernährung erfahren möchte, kann sich im Anschluss über einen sechsteiligen Präventionskurs inklusive Exkursion in den Supermarkt und Kochstunde informieren. Anmeldungen nimmt Doris Hengesbach bis zum 10. Juni entgegen. Der Kurs dauert vom 26. Juni bis zum 25. Juli und findet immer montags von 18:00 bis 20:00 Uhr in der Gesundheitspraxis Hilden, Hagdornstraße 12, statt. Die Kostenübernahme (232,50 Euro) durch die BERGISCHE im Rahmen der Prävention ist möglich.

**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](mailto:tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de)

Zeichenzahl: 1.936 (mit Leerzeichen)  
Zur Veröffentlichung freigegeben bis  
einschließlich 20. Mai 2011.