

Vortrag zur Gesundheitsvorsorge
von Heinz Hauenstein, Heilpraktiker



Wikimedia Commons © cyclonebill

Gesunde Ernährung

Die Freude am Essen mit gesunder Ernährung zu verbinden ist ein Thema, das heute oft umstritten ist. Viele sind sich nicht sicher, ist das was wir essen noch gesund? Wir wollen ja fit bleiben, wir wollen nicht zunehmen, wollen nicht krank werden. Aber bekommen wir noch genügend Nährstoffe und Vitamine? Das Richtige zu essen ist heute wichtiger geworden und manchmal wird ein regelrechter Kult um die Ernährung betrieben. Die Speisen werden fotografiert, ins Internet gestellt und diskutiert. Wie findet man sich noch zurecht in der Vielfalt der Angebote? Müsste gesundes Essen zusammenstellen nicht einfach sein, an den Bedürfnissen des Körpers und der Lebensumstände orientiert? Dies soll im Vortrag erörtert und mit sofort umsetzbaren Beispielen der mediterranen Kost ein besseres Ernährungsverhalten gefördert werden. Freude am Essen und gesund bleiben muss sich nicht widersprechen.

Eintritt auf freiwilliger Spendenbasis.

**Donnerstag, 15. März Beginn um 17.30 Uhr
In den Räumen des Quartierstreff 46**