

Zubereiten und genießen von regionalen Produkten

Gesundheit zählt bei über 90 % der Erwachsenen zu den wichtigsten Lebenszielen. Aktuell schätzen 75 % der Erwachsenen ihre Gesundheit als gut bis sehr gut ein. Leider zeigen die Zahlen bei den klassischen Krankheiten was gänzlich anderes. Symptome wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Burnout, Allergien und auch Gelenkerkrankungen gehören inzwischen längst zu unserem Alltagsbild.

Hierzu ein paar Fakten: (Referenz : Statistisches Bundesamt)

- + mehr als die Hälfte der Bundesbürger ist übergewichtig
- + ein Drittel der über 65jährigen nimmt täglich 5 Medikamente oder mehr
- + über ein Drittel der 70jährigen ist an Arthrose erkrankt
- + ein Viertel der Deutschen leidet unter allergischen Erkrankungen
- + bei 40 % der Todesfälle sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Ursache

Die Medikationen & Behandlungsansätze zum Thema Gesundheit sind inzwischen ein weit verbreitetes Thema und die beteiligte Industrie verdient prächtig damit.

Fragen Sie sich auch was Sie tun können und welche Alternativen es gibt?
Nun ja der wichtigste Einflussfaktor ist eine gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.

Die Zeitschriften sind voll mit Rezepten und ,Ratschläge und sind überall zu erhalten.
Woran scheitert es jedoch bei den meisten Menschen?

- ... die Vielzahl der verwendeten Zutaten in kleinen Mengen
- ... die aufwendige und zeitraubende Zubereitung von unbekanntem Speisen
- ... zu hohe Kosten für die Zutaten und der Aufwand die zu besorgen
- ... die fehlende Zeit und Muße es einfach mal zu probieren

- Heute Abend werden SIE leckere Speisen zubereiten und auch genießen
- Sie erfahren wie einfach es ist mit wenigen Zutaten leckeres zuzubereiten
- Sie erfahren alles über die Inhaltsstoffe und den Gesundheitswert
- Sie werden erstaunt sein wie günstig die wenigen Zutaten sind
- Sie werden überrascht sein wie wenige Zeit sie brauchen

Mein Ziel ist es, dass Sie heute neue Kochrezepte zu leckeren Speisen mitnehmen und ein Nachahmen im Kreis Ihre Familie erfolgt.
Das Ganze macht Spaß und verschafft Ihnen den Einstieg in einen gesunden Alltag.

ORT: Weingut Bär, Ober-Olm, Essenheimer Str. 2a, Ober-Olm

ZEIT: 07. Mai 2019, Ankommen 18.45, Beginn 19.00

Referent: Eckard Anker, Gesundheitsberater IHK

Um Anmeldung wird gebeten, da nur eine bestimmte Anzahl von Plätzen vorhanden!

Heike Schubert: Tel.: 06136/69260 oder Mail heike.schubert@vg-nieder-olm.de