

Pressemitteilung

09. Februar 2007

Gesundheit, die schmeckt!

Wuppertal. Am 15. Februar 2007 startet bei der BERGISCHEN Krankenkasse der neue Ernährungskurs „Bewusste und genussvolle Ernährung“, zu dem wir alle Interessenten herzlich einladen.

„Was genau ist gesunde Ernährung?, Worauf muss ich beim Einkaufen achten?“, sind nur zwei von vielen Fragen, die in diesem Kurs von der Ernährungsberaterin Doris Hengesbach beantwortet werden. Dabei geht es nicht um's Abnehmen, Kalorien- oder Fettpunkte zählen, sondern wie eine bewusste Lebensmittelauswahl aussehen kann. Das Ziel: typgerechte und individuelle Ernährung. Die Teilnehmer erhalten gezielte Informationen und praktische Tipps, was sie beim Einkauf beachten sollten. Sie erfahren, was hinter aufwendiger Lebensmittelwerbung steckt und welche Inhalte in Lebensmitteln wirklich zu berücksichtigen sind. Im gemeinsamen Besuch des Lebensmittelmarktes Akzenta reichen sich Theorie und Praxis die Hand. Ein zusammen zubereitetes Menü bildet abschließend den Höhepunkt des Kurses.

Die Kosten für den Kurs liegen bei 165 Euro. Darin inbegriffen sind Lebensmittel, Rezepte und weiterführendes Informationsmaterial. Teilnehmer, die bei der Bergischen Krankenkasse versichert sind, werden mit einem Zuschuss von 150 Euro unterstützt.

Bei Rückfragen zu Kursinhalten gibt Ihnen die Leiterin Doris Hengesbach, Ernährungs- und Diätberaterin, gerne Auskunft, unter Telefon 02103 90959-1. Sie nimmt auch die Anmeldungen per Fax, unter der Nummer 02103 90959-3, entgegen.

Weitere Informationen gibt es auch im Kundenzentrum der BERGISCHEN Krankenkasse in Wuppertal oder telefonisch unter 0202 747479-8.

Die Veranstaltung findet im Kundenzentrum der **BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**, Schloßbleiche 22, 42103 Wuppertal statt.

Zeichenzahl: 1.561 (ohne Leerzeichen)

Für Rückfragen der Redaktion:

BKK DIE BERGISCHE Krankenkasse

Judith Grütter
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-147
Fax: 0212 2262-407

E-Mail:
judith.gruetter@die-bergische-kk.de

