

Basis-Seminar "Ernährung bei Rheuma" (Kochkurs)

Köstlich essen und dabei ganz viel für die Gesundheit tun!

Liebe Mitglieder,

wir freuen uns, Ihnen diesen ganz besonderen Kochkurs anbieten zu können. Anke Mouni Meyer ist Fachfrau für Bio-Gourmet-Ernährung IHK, Event-Köchin, Ernährungsberaterin. Ihre langjährigen Erfahrungen mit Rheuma gibt sie in Ernährungs- und Kochseminaren in Hamburg weiter.

Wie können wir chronische rheumatische Erkrankungen mit Ernährung beeinflussen?

Antworten darauf bietet dieses Seminar, das Wissensvermittlung, praktische Übung und Hilfestellung für den eigenen Alltag vereint. Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper optimal nähren und gleichzeitig entgiften, um die chronische Gelenkentzündung positiv zu beeinflussen. Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew und auch Fibromyalgie können durch passendes Essen gelindert werden. Nach einer Theorieeinheit werden die neuen Erkenntnisse in die Tat umgesetzt. Sie kochen und essen gemeinsam u.a. leckere traditionelle Heilgerichte, die die Mitte stärken und die Gelenke entlasten. Hilfreiches Wissen aus fernöstlichen Ernährungsformen und aus der modernen Medizin zum Thema Autoimmun-Erkrankungen runden die Inhalte des Seminars ab.

Sie erhalten viele praktische Tipps, die helfen, das Gelernte in Ihren Alltag umzusetzen sowie jede Menge Rezepte, die einfach zu kochen sind und noch dazu köstlich schmecken! Lassen Sie sich diesen genussvollen Tag nicht entgehen.

Es stehen zwei Termine zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Wo: Kochschule Kurkuma, Methfesselstraße 28, 20257 Hamburg

Wann: Sonntag, den 25.04.2021 (jeweils 10 Uhr bis 17 Uhr)

Kosten: **Eigenanteil pro Teilnehmer 67,00 €**
Insgesamt kostet die Teilnahme 127,00 € (all inclusive) pro Person. Der DVMB-LV Hamburg übernimmt für Mitglieder die restlichen Kosten in Höhe von 60,00 € pro Teilnehmer.
Die An- und Abreise sind selbst zu tragen und zu organisieren.

Anmeldung/Verbindlichkeit

Bitte melden Sie sich telefonisch unter folgender Rufnummer 0163 6845370 an und schicken zusätzlich das ausgefüllte/unterzeichnete Anmeldeformular per Post (Adresse siehe Anmeldeformular) oder E-Mail an heike.braesel@dymb-hh.de

Die Reihenfolge des Einganges der Anmeldungen ist maßgebend.

Anmeldeschluss ist der 11.04.2021.

Für Fragen und Hinweise bin ich telefonisch zu erreichen.

Herzliche Grüße
Heike Bräsel (Frauenbeauftragte)

Anlagen

Anmeldeformular, Programm

Basis-Seminar -Ernährung bei Rheuma (Kochkurs)

Köstlich essen und dabei ganz viel für die Gesundheit tun!

Vor 32 Jahren erkrankte Mouni selbst an rheumatoider Arthritis. Die Einschränkungen, die sie durch die Krankheit erfuhr, erstreckten sich auf fast alle Lebensbereiche. Besonders die Freude am genussvollen Essen war ihr mit einem Schlag genommen.

Als leidenschaftliche Köchin und gelernte Fachfrau für Bio-Gourmet-Ernährung wollte sie sich die Freude am Essen jedoch nicht nehmen lassen und begann nach Lösungen zu suchen. Die Antworten fand sie in traditionellen fernöstlichen Ernährungsformen wie der 5 Elemente-Ernährung und der Makrobiotik. Bereits nach einigen Jahren intensiven Studierens schaffte sie es, schmerzfrei zu leben und konnte ihren Leidenschaften und ihrer Arbeit wieder unbeschwert nachgehen. Inzwischen besitzt sie über 30 Jahre Erfahrung im Bereich Ernährung bei Rheuma.

Ein Intensiv-Workshop: Wie Sie in nur einem Tag lernen, sich trotz Rheuma jeden Tag genussvoll und gesund zu ernähren - und dabei ganz viel für Ihre Gesundheit tun.

Inhalte des Seminars

Theorie 1

Sie erfahren etwas über die Bedeutung der jahreszeitlich- und individuell angepassten Ernährung aus Sicht der fernöstlichen Medizin. Sie bekommen Wissen vermittelt, welches Sie im Alltag sofort anwenden können.

Kochen

Nach der ersten Theorieeinheit kochen wir ein einfaches, warmes und leckeres Frühstück, mit dem wir kraftvoll und gut genährt den Tag beginnen.

Theorie 2

Sie lernen neue Gerichte und Lebensmittel kennen, die vitalisierend wirken, die Entgiftung unterstützen und den Körper nähren & gleichzeitig entlasten.

Kochen

Gemeinsame Zubereitung eines köstlichen Hauptgerichts bestehend aus vielen kleinen Gerichten und einem fein schmeckenden zuckerfreien Dessert. Dazu viele praktische Tipps und schmackhafte, gesunde Alternativen z. B. zu weißem Zucker & Co.

Theorie 3

Es gibt Raum für die Fragen und Themen, die Sie, durch die besondere Lebenssituation als Mensch mit der Diagnose Rheuma, bewegen.

Ausklang

Wir genießen gemeinsam die zubereiteten Speisen – eine gute Gelegenheit zum intensiven Austausch mit den anderen Teilnehmern.

Zusätzlich erhalten Sie ein Skript mit den Rezepten des Seminars und vielen weiteren, einfachen Rezepten zum Nachkochen, die Ihnen und Ihrer täglichen Ernährung neuen Schwung verleihen und Sie sich so auf Dauer besser fühlen lassen. Sie erhalten ebenfalls Unterlagen zu den besprochenen Inhalten.

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Basis-Seminar "Ernährung bei Rheuma"

(Bitte gewünschten Termin ankreuzen!)

Datum: 25.04.2021
Uhrzeit: 10 Uhr bis 17 Uhr
Wo: Kochschule Kurkuma, Methfesselstraße 28, 20257 Hamburg
Anfahrt: U2 bis Lutterothstraße/ Buslinie 4 bis Sartoriusstrasse/ S 3 oder S 21 bis
Hamburg-Langenhfelde

Aufgrund der aktuellen Lage ist es notwendig, dass ein Mund- und Nasenschutz getragen wird, sobald man sich in dem Kochstudio bewegt. An den Tischen und den Kochstellen darf darauf verzichtet werden. Für ausreichend Belüftung und Abstand ist gesorgt.

Name, Vorname: _____

Mitgliedsnummer: _____

Anschrift: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Datenschutz:

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mein Name auf der Teilnehmerliste genannt wird.

Datum, Unterschrift: _____

(Bei elektronischer Versendung per Mail ist keine Unterschrift notwendig!)

Mit der Rücksendung dieses Formulars bestätigen Sie die Angaben zur Anmeldung und melden sich verbindlich für dieses Seminar an.

Den Eigenanteil in Höhe von 67,00 € überweisen Sie bitte bis spätestens zum 31.10.20 auf das Konto des DVMB Landesverbandes Hamburg bei der Hamburger Volksbank eG, BIC: GENODEF1HH

Bei einem Rücktritt ohne einen Ersatzteilnehmer ist keine Erstattung des Eigenanteils möglich.

IBAN: DE82 2019 0003 0025 1674 05

Verwendungszweck „Basis-Seminar Ernährung bei Rheuma 2020“

Bitte senden Sie dieses Anmeldeformular schriftlich oder per E-Mail zurück.

per E-Mail: heike.braesel@dymb-hh.de

per Post: Heike Bräsel, Berner Heerweg 218 c, 22159 Hamburg