Wir freuen uns sehr, dass wir unsere beliebte Vortragsreihe zu Themen der „Gesunden Ernährung“ nun endlich wieder aufgreifen können.

Frau Dr. Kühne vom Arbeitskreis für Ernährungsforschung in Bad Vilbel wird uns im April und Mai zu zwei weiteren wichtigen Themen erleuchtende Erkenntnisse vermitteln. Es ist immer eine große Freude, ihr bei ihren Ausführungen zu lauschen. Frau Dr. Kühne nimmt uns auf eine abwechslungsreiche und leichte Art mit auf ihre Reise durch den Kosmos der Ernährungs-Gesundheit.

27. April 2023, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Gesund altern – gesund ernähren

Dr. Petra Kühne, Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V., Bad Vilbel

Die Ernährung ist die Basis unseres Lebens, unserer Gesundheit für Körper, Seele und Geist. Was ändert sich mit steigendem Lebensalter, worauf sollte geachtet werden? Es geht nicht um Ernährungsanweisungen, sondern um ein Bewusstsein und Entdecken der eigenen Bedürfnisse wie auch darüber hinaus um unsere Verantwortung für die Erde und die Art der Landwirtschaft, die wir mit unserem Essen unterstützen.

25. Mai 2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Glutenfrei essen – Mode oder Notwendigkeit?

Dr. Petra Kühne, Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V., Bad Vilbel

Gluten – das Getreideeiweiß steht in der Kritik. Es gibt Unverträglichkeiten darauf, die einen Verzicht erfordern. Wem hilft eine glutenfreie Ernährung? Welche Alternativen bestehen? Es wird in diesem Vortrag besonders auf die glutenfreien Getreide und Samen eingegangen sowie die Arten der Unverträglichkeiten dargestellt. Vortrag und Gespräch.

Wir laden Sie herzlich ein, an diesen beiden Abenden in unser Therapeutikum im 3. Stock des Hauses Aja zu kommen. Eine Gebühr von 10 € wird am Eingang erhoben.

Viel Freude beim Zuhören und spannende neue Erkenntnisse wünscht Ihnen
Ihre

Dorothe von Lochow