

MOMMY'S-DINNER & TALK

Mit guter Ernährung die Schwangerschaft meistern

„Mama-Wellness“ wird in Bettina Zünklers Institut „Auszeit“ großgeschrieben. Bislang wurde in der „Auszeit“ die Schwangerschaft hauptsächlich kosmetisch und per Massage begleitet. Nun soll das prämierte „Mama-Wellness“-Konzept durch das Thema Ernährung abgerundet werden. „Denn die Schwangerschaft ist eine physische Extremsituation, so Zünkeler, „in der viele Beschwerden aufgrund von Mangelzuständen (wie etwa Eisenmangel) auftreten. Dazu gehören auch Anfangsübelkeit oder Müdigkeit. Diese Beeinträchtigungen können mit einer gesunden (aber nicht allzu rigorosen) Ernährungsumstellung reguliert werden.“

Die Ernährungslehre der chinesischen Medizin soll hierbei helfen, denn sie ist laut Zünkeler ein individuell abgestimmtes System, das viele verschiedene Faktoren wie die eigene Konstitution, die Jahreszeiten oder Extremsituationen mit einbezieht. Die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert auf den „Fünf Elementen“. Zünkeler selber durfte die Fünf-Elemente-Küche während ihrer Schwangerschaft durch Freundin Christiane Langer (Heilpraktikerin und Fachfrau der asiatischen Küche) kennenlernen. Dieses Wissen soll nun an Schwangere und junge Mütter in Theorie und Praxis beim Mommy's Dinner am 9. April um 18:30 Uhr im Restaurant Strätlingshof in Bochum und am 17. April um 18:30 Uhr in der „vitarevis Gesundheitswelt“ in Essen weitergegeben werden.

Beim Mommy's Dinner wird ein Drei-Gänge-Menü inklusive Kaltgetränk serviert. Zwischen den Gängen gibt es weitere Informationen über die Fünf-Elemente-Küche, über die „Mama Wellness“, und zudem wird die Mutter-Kind-Apotheke „Am Freigrafendamm“ aus Bochum vorgestellt. Alle Gäste bekommen die Rezepte des Abends zum Mitnehmen und Nachkochen und erhalten ein „Dankeschön-Geschenk“. Unterstützt wird das Projekt von Dr. Henryk Kuhlmann, Arzt und Spezialist für Naturheilkunde.

Kosten: 35 Euro pro Person.

Anmeldungen unter: 0234-5 987933 oder info@institut-auszeit.de