

RAUS AUS DER ALLTAGSRoutine

- EIN NETZWERKTREFFEN DER BESONDEREN ART IN LÜBECK

Gerade im Hinblick auf die Ernährung schleichen sich immer wieder ganz unbemerkt „Gewohnheiten“ im Alltag ein - und daher sind wir bei unserem Netzwerktreffen im Mai 2017 der Frage nachgegangen:

„Was kann meine Ernährung im Praxisalltag für mich tun?“

Angeleitet wurden wir von der Ökotrophologin und Ernährungstherapeutin Alina Kistenmacher. Gemeinsam sammelten wir Ideen, warum manche Gewohnheiten ungesund sind, warum nicht jedes Essen die „Energiereserven“ wieder auffüllt - wie sind diese Gewohnheiten zu durchbrechen und warum profitieren wir im stressigen Alltag?

Gemeinsam zauberten wir an diesem lauen Sommerabend in der schönen Hofküche des Biobauernhofes „Ringstedtenhof“ viele bunte Gerichte, die wir anschließend in geselliger Runde gemeinsam probierten - und da haben wir verstanden, warum das Motto der Praxis von Frau Kistenmacher lautet: „Iss, was Dich wirklich glücklich macht!“.

Durch einen kleinen Vortrag über die Zuweisungsmodalitäten von Patienten und die Möglichkeiten in der Ernährungsberatung bildeten wir uns sogar noch fort!

Zum Abschluss durften alle ein schnelles und gesundes Frühstück und eine Mittagessenvariation in Weckgläsern für den nächsten Tag mitnehmen.

Das Resumee war:

„An so einem Abend würden wir am liebsten jeden Monat teilnehmen!“

Wir danken ganz herzlich dem Verein „Frauen fördern die Gesundheit“ für die großzügige finanzielle Unterstützung!

*Dr. med. Tonia Iblher,
Dr. med. Ursula Steidle-Katic*