



Runter mit den Kilos – doch wie schafft man es ohne zu hungern? Die AOK hilft mit **kostenlose**
n Kochkurs
en an der Hotelschule Rostock.

„Radikale Diäten helfen nicht. Besser ist es, seine Ernährung langfristig umzustellen und sich mehr zu bewegen“, empfiehlt die AOK-Gesundheitsberaterin Kathrin Ehrenberg. Die meisten Diäten halten einfach nicht, was sie versprechen. Der Körper wehrt sich gegen Magerkost und Mini-Portionen. In Hungerphasen baut er Muskeln ab und schaltet den Stoffwechsel auf Sparflamme. Und wer nach der Diät wie vorher isst, legt sofort wieder zu.



Küchenmeister [Christian Schütt](#)

„Verzichten Sie auf Fertiggerichte und essen Sie sich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten

satt. So purzeln die Pfunde langsamer, aber Sie können Ihr Gewicht langfristig halten“, sagt Kathrin Ehrenberg. Ihre Empfehlung: fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen. Das ist kalorienarm und liefert wertvolle Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Gut für die schlanke Linie sind Vollkornprodukte. Sie enthalten viele unverdauliche Faserstoffe, die die Darmtätigkeit anregen und länger sättigen.

Jetzt anmelden und kochen lernen

Im März und April finden überall in Mecklenburg-Vorpommern Seminare mit versierten Köchen aus der Region statt. In dieser „AOK-Kochwerkstatt“ ist für jeden Geschmack und jeden Wissenstand etwas dabei – egal ob Sie leckere Soßen, Dressings, Süßspeisen, Gemüse oder Fleisch zaubern wollen – wählen Sie sich eine oder mehrere Lektionen aus und lernen Sie von Profiköchen das ganze Arsenal handwerklicher Regeln, Tricks und Geheimnisse. In Rostock kocht [Christian Schütt](#), Ausbilder an der [HWBR Hotelschule Rostock](#), mit interessierten Gästen. Lernen Sie bei ihm das ABC der modernen Küche. Mit seiner humorvollen Art bringt er dabei jede Menge Spaß an den Herd. Alle Termine und Veranstaltungen erfahren Sie bei Ihrer AOK vor Ort oder direkt unter

AOK-Kochwerkstatt für Rostock und Bad Doberan

Foto: AOK. Mit Raffinesse kochen lernen - die AOK-Kochwerkstatt machts möglich. Probieren Sie die Tricks der Profiköche aus! Anmeldung bei Jens Hagen von der AOK in Rostock: Telefon 01802/59059

Link zum Artikel: [HRO Live](#) v. Februar 2010

[SEO by Artio](#)