



Gesunde Ernährung ist in und fördert zudem die Gesundheit. Die Hotelschule Rostock bietet jetzt einen Kurs „Ausgewogene Ernährung“ an, der von vielen gesetzlichen Krankenkassen gefördert wird.

Wer auf seine Ernährung achtet, benötigt keine Diät, umlangfristig Gewicht zu halten oder gar zu verlieren. Und dabei muss gesunde Ernährung gar nicht teuer sein. „Entscheidend ist, dass wir die Grundlagen der professionellen Ernährungslehre beherzigen“, stellt Hans-Erich Meier, Leiter der Hotelschule in der HWBR, fest. „Dazu wollen wir gemeinsam mit unseren Ernährungsexperten einen Beitrag leisten.“

Die HWBR hat als erste Hotelschule in M-V ihren Lehrgang „Ausgewogene Ernährung“ als spezielles Angebot zur Gesundheitsförderung durch den Verband der Ersatzkassen e.V. zertifizieren lassen. Dies war Voraussetzung dafür, dass viele Krankenkassen den Kursus finanziell unterstützen. An acht Abenden wechseln sich Theorie und Kochpraxis ab. In der ersten Woche lernen die Teilnehmer Hintergrundwissen und erhalten „Hausaufgaben“ für die nächste Woche. Einkaufszettel werden entwickelt, damit zur nächsten Kochstunde die richtigen Zutaten parat liegen.

Der achtwöchige Kursus kostet gerade einmal 100 Euro. Viele gesetzliche Krankenkassen beteiligen sich an diesen Kursgebühren im Rahmen ihres Präventionsangebotes. So erstattet z.B. die BARMER Ersatzkrankenkasse davon 75 Euro nach Absolvieren des Kurses gegen Vorlage der Original-Kursrechnung. Der nächste Kurs startet am 26. Januar um 18 Uhr.

Alle Informationen unter: www.hwbr.de
oder bei [Anne Zeitel](#) unter Telefon: 0381 / 807 07 29

Foto: HWBR - Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein – eine von vielen Erkenntnissen bei den Kochkursen der HWBR.

Link zum Artikel: [Rostocker Express](#) v. 13. Januar 2010

[SEO by Artio](#)