

Wenn das gute Bauchgefühl auf dem Teller liegt

Gesundheit Das Zürcher Institut für integrative Naturheilkunde (NHK) bietet Workshops, Vorträge und Kochkurse für Laien an – und eröffnet neue Möglichkeiten für ein gesundes Leben. **Von Jan Strobel**



Mit Workshops, Vorträgen und Kochkursen will das Institut für integrative Naturheilkunde die Eigenverantwortung fördern.

Bild: PD

Nichts, scheint es, ist komplizierter als Essen. Und das in einer Gesellschaft, die sich obsessiv mit diesem Grundbedürfnis beschäftigt. So ein Gericht darf heute nicht einfach mehr Genuss bieten, es ist ein Lifestyleprodukt und als solches mitunter immer

auch gewürzt mit Glaubensbekenntnissen. Entweder glutenfrei, laktosearm, bio oder vegan sollte es mindestens sein. Bissig meinte denn auch Paul Bocuse, der Altmeister unter den Köchen: «Viele Menschen haben das Essen verlernt. Sie können nur noch schlucken.» Was Bocuse damit auch sagen wollte: Unsere Gesellschaft hat beim Essen ihr Bauchgefühl verloren, auch wenn wir längst wissen, wie wichtig Ernährung für unser Wohlbefinden ist.

Die Eigenverantwortung für unsere Gesundheit zu fördern, uns das gesunde Bauchgefühl wieder zurückbringen, das ist das Anliegen der neuen «Feierabendserie» des Instituts für integrative Naturheilkunde (NHK) an der Militärstrasse 90. An den Informationsabenden für Laien und interessierte Fachleute sollen Kochkurse, Workshops und Vorträge zu Gesundheits- und Ernährungsthemen die Kompetenz jedes Einzelnen fördern, jeweils kombiniert mit einem Abendessen. «Die Feierabendserie gibt konkrete Anregungen, wie jeder etwas für seine Gesundheit tun kann», sagt Sibylle Binder, diplomierte Ernährungsberaterin und Geschäftsführerin der NHK. «Wissen – Verstehen – Handeln», auf diesen drei Säulen ruht gewissermassen die Veranstaltungsreihe. Am kommenden Mittwoch, 2. März, gibt es allerdings

kein Abendessen – im Zentrum steht das süsse Naschen. Die Teilnehmer dieses Workshops stellen Rohkostschokolade aus edlen Zutaten selber her. Der Schoggi-genuss an Ostern erfährt mit der eigenen, gesunden und stimmungsaufhellenden Schokolade eine ganz neue Qualität. Überzuckerte Massenware war gestern.

Das «Gute Bauchgefühl» ist wiederum am 16. März das Thema. Mit zwei Vorträgen und einem dazu passenden Essen zeigen Naturheilpraktiker auf, wie dieses Bauchgefühl wieder gespürt und gepflegt werden kann. Dazu bieten die Dozenten Einblicke in Therapiemöglichkeiten wie Hypnose, Ohrakupressur und fördernde Ernährung für eine gesunde Darmflora.

Das komplette Programm finden Sie unter: www.nhk.ch/zentrum. Die Veranstaltungen beginnen um 18 Uhr an der Militärstrasse 90, 8004 Zürich. Dauer: ca. 3 Stunden. Kosten, inklusive Abendessen: 50 Franken. Anmeldeschluss eine Woche vor dem jeweiligen Anlass.