

# Vortrag bei der VHS Bergkamen: „Gute Fette – schlechte Fette“

„Gute Fette – schlechte Fette“ – so lautet der Titel des nächsten Vortrages im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen. Heilpraktikerin Claudia Lindemann referiert am Mittwoch, 19. Februar, von 19 bis 20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über die Qualität der verschiedenen Fette und Öle, die wir üblicherweise in unserer Küche verwenden.

„Studien haben gezeigt, dass der Verzehr guter Öle und Fette die Entstehung vieler Erkrankungen, wie zum Beispiel Arteriosklerose, Herzerkrankungen und Rheuma günstig beeinflussen kann“, sagt Claudia Lindemann. „Nicht nur der Cholesterinspiegel lässt sich durch die Auswahl guter Fette beeinflussen, sondern auch die Tendenz zu entzündlichen Erkrankungen.“

Welche Fette und Öle unserer Gesundheit gut tun, wie diese in den täglichen Ernährungsplan eingebaut werden können und welche Rolle dabei die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren spielen, erfahren Interessierte an diesem Abend. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3422 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Allerdings ist die VHS-Verwaltung auf

Grund der Betriebsferien erst ab dem 8. Januar 2014 wieder erreichbar. Auch während der Betriebsferien können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.