

Leckere Kost bei heißem Wetter

29.08.2011, 17:17 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *SRH*

Presseagentur: *SRH*



Frau Kornelia John, leitende Ernährungsberaterin am SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

SRH Ernährungsberaterin Kornelia John gibt Tipps für leichte 3-Gänge-Küche bei Sommerhitze. Das Gesundheitszentrum Bad Wimpfen trägt als erster Betrieb in Deutschland spezielle Gütesiegel für Ernährungscoaching und den Workshop Kochen.

Bad Wimpfen, 29. August 2011

Gesund sein möchte jeder, doch bei dem Gedanken an gesunde Ernährung denken viele an ungewürztes Gemüse, Magerquark und Trockenobst. Dass gesundes Essen lecker sein kann und es vor allem für heiße Sommertage tolle Rezepte gibt, weiß Kornelia John, Leiterin der Ernährungsberatung am SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen.

Wenn man einige Grundregeln beachtet, ist es eigentlich ganz einfach, sich leicht und gesund zu ernähren. „Empfehlenswert ist fünfmal am Tag verschieden farbiges Obst oder Gemüse zu essen, wobei Säfte dazu zählen. Frische Kost, reichlich Flüssigkeit, viel Kohlenhydrate und Ballaststoffe und natürlich Bewegung, der richtige Mix ist entscheidend“, sagt Kornelia John. Viele kleine Mahlzeiten sättigen und sind schonend für die Verdauung.

Wer allerdings als Hauptmahlzeit etwas mehr essen, dabei aber trotzdem auf Figur und leichte Verdauung achten möchte, für den gibt es ebenso interessante Rezepte. Als leckeres Drei-Gänge-Menü empfiehlt die Ernährungsberaterin beispielsweise einen kleinen bunten Salat vorneweg, Fischfilet mit Tomatenkruste und gefüllten Zucchini als Hauptgang und frische Früchte mit Naturjoghurt als leckeren Abschluss. Das sättigt und ist gut bekömmlich.

Kornelia John arbeitet seit vielen Jahren als Ernährungsberaterin am SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen. Sie berät Patienten mit Diabetes, Übergewicht und Stoffwechselstörungen, Allergien und anderen ernährungsbedingten Erkrankungen. Zudem geben sie und ihr Team seit 2010 Kochkurse. Hierfür ist die Fachabteilung des Gesundheitszentrums als erster Betrieb bundesweit mit den Gütesiegeln „Ernährungscoaching“ und „Workshop Kochen“ ausgezeichnet worden. Patienten und Interessierte können an den Kursen teilnehmen. Die Ernährungsberatung ist seit 1982 Mitglied der GEK (Gütezeichen Ernährungs-Kompetenz e. V.) und führt seitdem das RAL-Gütezeichen

"Speisevielfalt und Diäten". Sie wird alle zwei Jahre rezertifiziert.

Weitere Informationen unter:

<http://www.perspektiven-magazin.de/menschen/gesundheit-geht-durch-den-magen/>

Portrait

SRH Bildung & Gesundheit

Die SRH ist ein führender Anbieter von Bildungs- und Gesundheitsdienstleistungen. Sie betreibt bundesweit private Hochschulen, Bildungszentren, Schulen und Krankenhäuser. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Klaus Hekking. Mit 8.000 Mitarbeitern betreut die SRH 270.000 Bildungskunden und Patienten im Jahr und erwirtschaftet einen Umsatz von 600 Mio. €. Zur SRH Kliniken GmbH gehören acht Krankenhäuser mit 2.800 Betten in Baden-Württemberg und Thüringen. Der Unternehmensverbund steht im Eigentum der SRH Holding, einer gemeinnützigen Stiftung mit Sitz in Heidelberg. Ziel der SRH ist es, die Lebensqualität und die Lebenschancen ihrer Kunden zu verbessern.

News-ID: 565886 • Views: 1642 (Stand: 05.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/565886/Leckere-Kost-bei-heissem-Wetter.html>