

Gute Fette und Öle - für innen und außen



1. Ölwechsel in der Küche:
gesunde Fette und Öle

mit Ulrike Gonder

2. Nicht die letzte, sondern
die beste Ölung: Öle für die
Haut und bei Beschwerden

mit Delphine Joye-Sprenger

Samstag, den 4. Mai, von 18 - 20 Uhr
im ev. Gemeindehaus Wallrabenstein
Unkostenbeitrag: 5 €

1. Ölwechsel in der Küche: Fette und Öle für die Gesundheit

Alles pflanzlich, alles gut? Von wegen! Wir räumen mit verschiedenen Mythen rund ums Fett auf dem Teller auf.

- Pflanzlich gut und tierisch schlecht?
- Pflanzenöle: Herstellung, Unterschiede, Gemeinsamkeiten, Vor- und Nachteile
- Genussaspekte und Geschmack
- Einkaufstipps
- Fette und Öle in einer gesunden Ernährung

Referentin:

Ulrike Gonder, Ernährungswissenschaftlerin und Freie Wissenschaftsjournalistin, Wallrabenstein

2. Nicht die letzte, sondern die beste Ölung: pflanzliche Öle für die Haut und gegen Beschwerden

Gute Öle und Fette sind auch für die Haut eine wunderbare Angelegenheit. Unsere Themen werden sein:

- Anwendung pflanzlicher Fette und Öle in der Naturheilkunde und in der Phytoaromatherapie
- Die Haut ist mehr als eine schützende Hülle: Beschreibung und Rolle der Haut
- Welches Fett für welche Haut? Öle, Mazerate, Buttern und Wachse
- Ätherische Öle sind keine Öle - ein kurzer Ausflug in die Aromatherapie
- Welches Fett für welche Beschwerden? Pflanzliche Fette: nicht nur zur Hautpflege nützlich

Referentin:

Delphine Joye-Sprenger, Heilpraktikerin, Pilates- und Yoga-Trainerin, Wallrabenstein

Bringt für jedes Thema etwa eine Stunde Zeit mit. Und Lust zum Probieren, denn es wird auch kleine, fette Kostproben und einen kleinen Snack (kein Abendessen!) geben.

Unkostenbeitrag 5 €, Veranstalter: Verein(t) für
Wallrabenstein e.V., Anmeldung bei Birgit Raschtuttis
birgit.raschtuttis@abbut.de
Telefon: 0151 - 506 111 96

