

## Ein Angebot der

### Landwirtschaftlichen Sozialversicherung

Schulstraße 29  
24143 Kiel  
Tel. : 0431-7024-0  
Fax : 0431-7024-6120  
E-Mail : [post@kiel.lsv.de](mailto:post@kiel.lsv.de)  
[www.kiel.lsv.de](http://www.kiel.lsv.de)

### In Zusammenarbeit mit der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein

Haben Sie, Ihre Freunde oder Familienmitglieder,  
Interesse?

#### Dann rufen Sie an

Ansprechpartnerin  
Gerhild Liehmann-Kress  
Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein  
Theodor-Storm-Straße 2  
25821 Bredstedt  
Tel.: 04671-9134-15  
Fax: 04671-9134-11  
E-Mail: [gliestmannkress@lksh.de](mailto:gliestmannkress@lksh.de)

#### Impressum

Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein  
Am Kamp 15 - 17  
24768 Rendsburg  
[www.lksh.de](http://www.lksh.de)

Layout: [www.ideoe-fix.de](http://www.ideoe-fix.de)  
Fotos: [de.fotolia.com](http://de.fotolia.com)  
Auflage: 2.500  
Stand: 2009/2010



Damit alle gesund bleiben...

## Mangel- und Fehlernährung vermeiden



Landwirtschafts-  
kammer  
Schleswig-Holstein

## Damit alle gesund bleiben



Viele Krankheiten haben sich als Folge falscher oder mangelhafter Ernährung erwiesen.

Mit diesem aktuellen Programm unterstützen wir Sie dabei, bewusster und gesünder zu essen, um ernährungsbedingte Erkrankungen auch langfristig vermeiden zu können.

Wir vermitteln Ihnen Basiswissen über eine gesunde Ernährung für Sie und Ihre ganze Familie.

Sie lernen, die Bedürfnisse aller Familienmitglieder zu berücksichtigen, bewusster einzukaufen und vor allem, das Erlernte einfach in die Praxis umzusetzen.

Wir stärken Sie in Ihrer Motivation und in Ihrem Bemühen, das Essverhalten ihrer Familie nachhaltig und bedarfsgerecht umzustellen.

## Bewusste Ernährung

### Dauer und Ablauf

Der Kurs umfasst 10 Treffen.

5 davon werden in praktischer Arbeit in einer Küche stattfinden.

In Gruppen von mindestens 12 Teilnehmern treffen wir uns in unregelmäßigen Abständen für jeweils 1 ½ Stunden.

Die Praxiseinheiten dauern etwa 2 bis 2 ½ Stunden.

### Kosten

Für Versicherte der Landwirtschaftlichen Krankenkasse ist der Kurs kostenfrei.

Die Kosten betragen für Teilnehmer anderer Kassen 100 Euro.

Gegebenenfalls zahlt Ihre Krankenkasse einen satzungsgemäßen Zuschuss.

Zusätzlich zu den Kurskosten wird eine Lebensmittelumlage für die 5 Praxisteile erhoben. Diese ist von allen Teilnehmern selbst zu tragen.



### Teilnehmer

Teilnehmen können alle, die mehr über gesünderes Essen und geeignete Zubereitung erfahren möchten.

### Ort

Die Kurse finden regional statt, wenn sich genügend Teilnehmer melden.