

EINLADUNG

und Programm

5. Haydauer Gesundheits- tage

29. und 30. November 2003

*„Du bist,
was Du isst“*

Gesundheit & Ernährung



*„Du bist,
was Du isst“*

Liebe Freunde und Förderer des Klosters Haydau,

wir laden Sie herzlich ein zu den 5. Haydauer Gesundheitstagen, die in diesem Jahr dem Thema *Gesundheit und Ernährung* gewidmet sind. Unter dem Motto *Du bist, was Du isst*, werden wir die Wechselwirkung zwischen gesunder Küche und körperlicher Gesundheit aufzeigen. Am Samstag, dem 29. November, will der renommierte Koch Matthias Blackert in einem Kochkurs mit 20 Hobbyköchen für 40 Gäste *Gutes und Gesundes aus der Region* zaubern.

Am Sonntag, dem 30. November, stehen Theorie und Praxis auf dem Programm. Zunächst wird Professor Möbius, Prominenten-Arzt und Leibarzt von Altbundeskanzler Helmut Kohl, aus seiner Praxis plaudern und seine Anti-Aging-Strategie vorstellen.

Die Ernährungsexpertin Dr. Sabine Schäfer geht der Frage nach: *Essen wir uns krank?* Dr. Harald Hoppe beschreibt die *Grundlagen einer gesundenden Ernährungskultur* und Bea Schmitt verspricht, dass wir mit *Aloe Vera* *gesünder, schöner und vitaler* werden.

Nach der theoretischen Kost sorgt sich zur Mittagszeit ein Bio-Caterer um Ihr leibliches Wohl. Dessen Büfett soll den Beweis erbringen, dass sich gesundes Essen und guter Geschmack harmonisch ergänzen können.

Mit der Aktion *Kids in the Kitchen* wollen wir Ihre Kinder davon überzeugen, dass nicht nur Pizza, Hamburger & Co. schmecken. Unter fachlicher Anleitung und pädagogischer Betreuung werden 20 Kinder in der Küche des Klosters kulinarisches Neuland entdecken. Das nebenstehende Programm informiert Sie im Detail. Wir laden Sie herzlich ein.

Dr. h. c. Ludwig Georg Braun
1. V. orsitzender des Fördervereins Kloster Haydau

PROGRAMM

Sonntag 30. November 2003

9.30 Uhr **Gottesdienst**

10.30 Uhr **Begrüßung**

Ludwig Georg Braun,

1. Vorsitzender des Fördervereins Kloster Haydau

10.40 Uhr **Eröffnungsvortrag**

Prof. Dr. Walter Möbius,

ehem. Leibarzt von Altbundeskanzler

Dr. Helmut Kohl

**Richtige Ernährung
als Anti-Aging-Strategie**

11.30 Uhr Dr. med. Sabine Schäfer,

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Essen wir uns krank?

Gesundheit durch bewussten Genuss

12.15 Uhr **„Das Buffet stellt sich vor“**

**Kalt-warmes Bio-Gourmet-Menü
aus überwiegend regionalen Produkten**

Reichhaltiges Salatbuffet knuspriges
Broccoli-Kartoffelgratin mit Nicola-Kar-
toffeln Hähnchenschlegel im würzigen
Thymian-Zitronensud mit Sommertrüffel
verfeinert Roastbeef Sahnegeschnetzeltes,
Möhrengemüse in Ingwer-Buttersauce,
dazu wahlweise eine Wildreismischung
oder aromatische Rosmarinkartoffeln

*Bio-Catering Marbachshöhe, Kassel, Preisträger
des Förderpreises Ernährungskultur 2003*

14.00 Uhr Dr. agr. Harald Hoppe

Mitglied im United Cooks of Nature

**Landwirtschaft der Zukunft:
Grundlagen einer gesunden
Ernährungskultur**

14.45 Uhr Bea Schmitt

Ernährungsberaterin und Ganzheitskosmetikerin

**Mit Aloe Vera gesünder,
schöner und vitaler**

BEGLEITPROGRAMM

Begleitprogramm

Samstag 29. November ab 16.00 Uhr

Gesund kochen, aber wie?

„Gutes und Gesundes aus der Region“

mit Matthias Blackert,

Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt

Hessische Lauch-Kartoffelsuppe

Zweierlei aus dem heimischen Forst:

• Hirschrücken
in Blätterteig gebacken

• Hirschragout

Herbstliches Gemüse
Schupfnudeln

Schmandmus mit Beerenkompott

Sonntag, 30. November ab 10.30 Uhr

Kids in the Kitchen

Kinderprogramm: 20 Kinder bereiten in einem
Kochkurs kindgerechte, gesunde Speisen zu.

Anmeldung

Anmeldung

**Bibliomed Verlag
Stadtwaldpark 10
34212 Melsungen**

Telefon (0 56 61) 73 44 - 28

Telefax (0 56 61) 73 44 - 44

- Hiermit melde ich mich mit Personen zu den 5. Haydauer Gesundheitstagen am 30. November an. Die Teilnahme ist kostenfrei.
- An dem warmenbiologischen Mittagsbuffet mit reichhaltiger Salatauswahl zum Preis von 12,00 Euro nehme ich teil.
Ich bringe weitere Personen mit.
- Hiermit melde ich mich zum Kochkurs „Gutes und Gesundes aus der Region“ am 29. November 2003 ab 16.00 Uhr an.
Die Teilnahmegebühr für den Kochkurs beträgt 48,00 Euro pro Person (gegen Rechnung) inklusive der Speisen und Getränke. Ich weiß, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist und die Plätze nach Eingang der Anmeldung belegt werden.
 - Ich bringe eine Begleitung zum Essen mit, die zum Preis von 22,00 Euro am Essen teilnehmen kann.

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
Postleitzahl, Ort

.....
Telefon, Telefax

.....
Datum, Unterschrift