

Essen für ein langes Leben im Casino Bremen

Ernährungsberaterin Monika Ruschin und das Hamburger Restaurant Lamberts servieren erstes makrobiotisches Buffet im Casino Bremen.

Bremen, 05. November 2004. Wer etwas isst, das er noch nie probiert hat, lebt einem japanischen Sprichwort zufolge 75 Tage länger. Das jedenfalls sagt Monika Ruschin, Ernährungsberaterin aus Bremen. Zum Abschluss der hochkarätigen Event-Serie „Wellness von innen und außen“ ist sie am Mittwoch, 10. November, im Casino Bremen zu Gast und gibt Zuhörern schmackhafte Tipps für einen gesunden Speiseplan. Doch was wäre dieser Vortrag ohne reichhaltiges Buffet? Das makrobiotische Hamburger Restaurant Lamberts bereitet den Gästen aufwändige Leckereien – nahrhaft, gesund und obendrein kostenlos.



Unter dem Titel „Makrobiotik – Schönheit, die man essen kann“ erklärt Monika Ruschin ab 20.30 Uhr, warum Nahrung und Heilung eng miteinander verbunden sind: „Der Begriff Makrobiotik stammt aus dem Griechischen und beschreibt die Kunst, das Leben zu harmonisieren. Voraussetzung hierfür ist eine ausgleichende Ernährungsweise.“ Die Kostproben, die die Zuhörer genießen werden, basieren auf Vollgetreide als

Grundlage der makrobiotischen Kost. „Vervollständigt wird der Speiseplan durch frisches Gemüse, Nüsse, Samen und Obst“, sagt Ruschin. Lebensmittel tierischer Herkunft sollten nur eingeschränkt verzehrt werden.

Wer diese Ratschläge beherzigt, könnte sich schon bald viel fitter fühlen. „Die makrobiotische Lebensweise verbessert unsere Ausdauer, Flexibilität sowie unser geistiges Wohlbefinden und die Kreativität“, wie Monika Ruschin betont.

Diese Aussicht auf ein gesteigertes Wohlbefinden hat auch Thomas Schindler überzeugt. Der Leiter des Klassischen Spiels im Casino Bremen engagierte die Ernährungsberaterin, weil er seinen Gästen etwas Gutes tun möchte. Besonderer Clou: Neben dem umfangreichen kostenlosen Buffet haben Damen am Mittwoch, 10. November, freien Eintritt ins Casino und werden mit einem Begrüßungsdrink auf den Abend eingestimmt.

Foto: Monika Ruschin