

Ernährungsberatung mit vegetarischem Kochen bei Frau Dr. Millahn

Am 12.6.2017 fand sich unser Vorstand zu fünft in der Praxis von Frau Dr. Millahn (FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin mit Schwerpunkt Schmerztherapie) ein, um sich von ihr über gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und zu ganzheitlicher Herangehensweise beraten zu lassen. Die Besonderheit der Fachrichtung Physikalische und Rehabilitative Medizin liegt in ihrer interdisziplinären Stellung. Es wird nicht nur symptomatisch untersucht, sondern der Patient in seiner Gesamtheit, also seine Lebensweise und seine seelische und körperliche Verfassung betrachtet, aus der sich eine ganz individuelle Behandlung ergibt.

Neben vielen Informationen über Herangehensweisen, Möglichkeiten und Strukturierung der Praxis, waren wir an diesem Abend eingeladen, die praktische Erfahrung der Zubereitung eines vegetarischen 3-Gänge-Menüs zu machen. Gemeinsam mit Diät Assistentin Frau Deraneck, einer jungen, aufgeweckten Person, die mit viel Fachkenntnis überzeugte und sich für den Abend interessante Rezepte ausgedacht hatte, gingen wir ans Werk. Wir putzten, schnippelten, rührten und kochten nach ihren Rezepten, die in der Zusammenstellung teilweise überraschten, einfach zuzubereiten waren und allesamt beim Verkosten absolut überzeugten.

Zweck unseres kleinen Ausflugs war es, mit eben dieser Überzeugung über das Angebot in der Praxis berichten zu können. Für alle, die neugierig geworden sind und sich informieren oder beraten lassen wollen, fügen wir einen Link ein. Wer Lust aufs Kochen bekommen hat, findet hier außerdem die Rezepte von Frau Deraneck.

Wir wünschen Euch gutes Gelingen!

www.rehapraxis-rostock.de