

## Tea Tasting des Adipositas-Zentrums Bochum



Anzeige



Gemeinsam mit der „POTTEERY“ in Hattingen fand im Mai das erste Tee-Seminar für TeilnehmerInnen und Ehemalige des Adipositas-Zentrums Bochum statt. In drei Stunden wurden von Frau Kehry-Rudolph und Frau Heise, Betreiberinnen der POTTEERY, fachkompetent und engagiert in die Welt des Tees eingeführt. Die TeilnehmerInnen lernten die Herkunft des Tees, seine verschiedenen Arten sowie die richtige Zubereitung der facettenreichen

Teesorten – grün, schwarz, weiß oder gelb – kennen.

Uwe Machleit, psychotherapeutischer Leiter des Adipositas-Zentrums Bochum, zeigte auf, wie wichtig eine gute Ernährung sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr beim Abnehmen und bei der anschließenden Gewichtssicherung ist. „Tee ist ein kalorienarmes, gesundes und vielfältig zubereitbares Getränk“ so Machleit. Die Besucher erlebten in der anschließenden Teeverköstigung aus zehn verschiedenen Teesorten, ihre warme als auch mögliche kalte Zubereitung. Die POTTEERY zeigte Rezepte, mit denen man Tee ganz ohne Zucker, z.B. nur mit Minze, Kräutern, Zitrone oder auch Gurke lecker kalt zubereiten kann. Kräutertees wie „Zeit für mich“ oder „Atme durch“ erfreuten sich großer Beliebtheit, denn für die Besucher ist der Name Programm.