

Absender:

Name

Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Mitgliedsnummer (falls vorhanden)

(0333)

Deutsche Herzstiftung e.V.  
Vogtstraße 50  
60322 Frankfurt am Main

Ihre personenbezogenen Daten unterliegen den Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes und werden nur zur Erfüllung unserer Satzungsziele erhoben. Mit Angabe der Daten erklären Sie sich mit der elektronischen Speicherung und der Verarbeitung einverstanden.

Bitte im Briefumschlag verschicken  
oder online bestellen: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

## Pikante Kürbissuppe

(4 Portionen)

- 700 g Kürbis
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Lauch
- 1 St. Knoblauchzehe in Würfeln
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 700 g Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Naturjoghurt

- *Eine mineralstoffreiche Suppe mit dem gewissen Extra.*

Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Lauch waschen und in Stücke schneiden. Beide Gemüse in Olivenöl andünsten. Knoblauch, Ingwer und Kümmel zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen, ca. 30 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in einen vorgewärmten Teller geben und mit einem Löffel Naturjoghurt garnieren.



Mediterrane  
Küche



linikdinkelsbühl  
ANregio med

## Jubiläumsveranstaltung

10 Jahre mediterrane Küche in der Klinik Dinkelsbühl  
Schirmherr Landrat Dr. Ludwig

Lassen Sie sich im Rahmen unserer Veranstaltung von den gesundheitlichen und kulinarischen Vorzügen der mediterranen Küche überzeugen, denn Sie wissen ja

Gesundheit  
ist **essbar**



**Freitag, 15. November 2013, 19.00 Uhr**  
Schrankenfestsaal in Dinkelsbühl  
Marktplatz, 91550 Dinkelsbühl

Buffetpreis: 14,50 Euro pro Person inkl. Aperitif  
16,50 Euro an der Abendkasse  
Reservierungen unter Telefon 09851-91290, Fax -91296  
oder [info@schulzentrum.pflegeberufe.de](mailto:info@schulzentrum.pflegeberufe.de)

# Mediterrane 10 Jahre Küche

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind gefolgt von Krebserkrankungen die häufigsten Todesursachen in unserer Gesellschaft. Dazu gehören beispielsweise Herzinfarkte, Schlaganfälle und Durchblutungsstörungen. Sie alle beruhen meist auf Arterienverengungen, welche wiederum ganz entscheidend durch eine ungünstige Lebens- und Ernährungsweise gefördert werden.

Die mediterrane Küche – also die Küche der Mittelmeerlande – gilt heute als ideale Ernährung des Menschen. Neuere Studien belegen, dass die so genannte *Mediterrane Küche* die Entstehung und das Fortschreiten einer Arteriosklerose verhindern oder verlangsamen kann. Diese Küche enthält wertvolle Bestandteile, die Gesundheit und Langlebigkeit fördern.

Die Klinik Dinkelsbühl hat vor 10 Jahren als eine der ersten Kliniken in Deutschland die mediterrane Küche zu einem festen Ernährungskonzept für Patienten entwickelt und angeboten. Dieses Engagement wurde bereits in der Vergangenheit durch zahlreiche Preise und Ehrungen gewürdigt.



Großes kalt-warmes  
mediterranes Buffet mit Aktivständen

## Programm

- Begrüßung durch den Schirmherren Landrat Dr. Ludwig
- Grußwort durch den Oberbürgermeister der Stadt Dinkelsbühl Dr. Hammer
- Vortrag "Vorteile der mediterranen Küche aus ärztlicher Sicht" von Dr. Zimmermann
- Motivationsvortrag "Mediterrane Küche" von Küchendirektor Gerald Wüchner
- Quiz zur mediterranen Küche mit attraktiven Preisen
- Verkostung von hochwertigem Raps- und Olivenöl
- Informationen zu den „Herzwochen auf Kreta und in Italien“
- Marktstand mit großer Brotauswahl

Die Deutsche Herzstiftung hat zusammen mit Gerald Wüchner, dem Küchendirektor des Klinikverbundes ANregiomed, ein Buch zur Mediterranen Küche veröffentlicht, das an diesem Abend den Gästen zum Sonderpreis angeboten wird. Auf Wunsch werden alle Bücher vom Autor signiert.

## Bestellkarte (bitte zusenden)

*Mediterrane Küche – eine Chance für die Zukunft*

Konnten Sie an der Jubiläumsveranstaltung nicht teilnehmen oder möchten Sie Freunden oder Verwandten eine Freude mit diesem Ratgeber machen? Nutzen Sie die Möglichkeit und bestellen Sie das Kochbuch der Deutschen Herzstiftung mit Rezepten von Gerald Wüchner.



Ich bestelle \_\_\_\_ Exemplar(e) Ratgeber *Mediterrane Küche* à 20,- EUR und 3,80 EUR Versand.

Ich erteile der Deutschen Herzstiftung eine **Einzugsermächtigung**:

Konto-Nr.

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Datum, Unterschrift

Ich zahle den Betrag **vorab** auf das Konto der Deutschen Herzstiftung: Commerzbank AG, BLZ 500 800 00, Konto 98 15 15 15 IBAN DE65 5008 0000 0098 1515 15 BIC DRESDEFFXXX Verwendungszweck: „Kochbuch + *Ihren Nachnamen*“