



Gemeinde Bestwig · Postfach 1163 · 59901 Bestwig

Bürger- und Rathaus
Rathausplatz 1
59909 Bestwig

Tel. (0 29 04) 9870
Fax (0 29 04) 987 274

Ihr Ansprechpartner:
Jörg Fröhling
Pressestelle
Zimmer : E.19
Tel. (0160) 7470451
joerg.froehling@bestwig.de

PRESSEMITTEILUNG

19. Oktober 2026

Zyklusbewusste Ernährung: Wissen und Genuss verbinden

Bestwig. Welche Lebensmittel können den weiblichen Zyklus unterstützen? Mit dieser Frage beschäftigten sich rund 20 Teilnehmerinnen bei einem Workshop, zu dem Elena Beule, Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Bestwig, ins Bürger- und Rathaus eingeladen hatte. Unter der Leitung von Katrin Funke, zertifizierte Ernährungsberaterin im Unternehmen GesundwachsenGesundbleiben, erhielten sie Informationen rund um die verschiedenen Zyklusphasen und praktische Tipps für eine zyklusbewusste Ernährung.

Zu Beginn erläuterte die Referentin in einem kurzen Vortrag die einzelnen Phasen des weiblichen Zyklus und zeigte auf, wie eine gezielte Lebensmittelauswahl den Körper dabei unterstützen kann. Im Anschluss wurde es praktisch: An zwei Stationen bereiteten die Teilnehmerinnen selbst Smoothies und Energyballs zu. Außerdem konnten sie weitere Lebensmittel kennenlernen und verschiedene Kostproben probieren.

Der Workshop verband verständliche Informationen mit alltagstauglichen Anregungen. Die Teilnehmerinnen konnten neue Lebensmittel entdecken, Rezepte ausprobieren und Ideen für die eigene Ernährung mitnehmen. Zum Abschluss erhielten alle ein Handout mit weiterführenden Informationen und Rezepten, um die vorgestellten Impulse auch zu Hause umzusetzen.

Mit dem Workshop bot die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Bestwig die Möglichkeit, sich mit dem weiblichen Zyklus und dessen Zusammenspiel mit der Ernährung auseinanderzusetzen – informativ, praxisnah und mit Genuss. Auch im kommenden Jahr plant Elena Beule im Bestwiger Bürger- und Rathaus wieder Veranstaltungen rund um Themen, die besonders Frauen interessieren.

Foto:

Zyklusbewusste Ernährung bietet die Möglichkeit, Wissen und Genuss miteinander zu verbinden: Gleichstellungsbeauftragte Elena Beule (li.) mit der Ernährungsberaterin Katrin Funke.

Bildnachweis: Gemeinde Bestwig

Für Rückfragen:

Jörg Fröhling

Gemeinsame Pressestelle der Hochsauerlandwasser GmbH, der Gemeinde Bestwig sowie der Städte Meschede und Olsberg

Tel. mobil 0160/7470451