

23. Oktober 2025

### **Med-Kitchen: „Schnell und trotzdem gesund - Alternativen zu Highly Processed Food“**

Auch im Winter 2025 führen wir unsere erfolgreiche Veranstaltungsreihe Med-Kitchen im Rahmen der Gesundheitsreihe fort – diesmal unter dem Motto „Schnell und trotzdem gesund - Alternativen zu Highly Processed Food“.

Gerade in der kalten Jahreszeit greifen viele zu stark verarbeiteten Fertigprodukten – sei es aus Bequemlichkeit oder Zeitmangel. Doch gesunde Ernährung muss weder kompliziert noch zeitaufwendig sein! Bei dieser Veranstaltung zeigt Koch Karl Wrenkh, wie sich mit frischen, natürlichen Zutaten rasch köstliche Gerichte zubereiten lassen, die Körper und Geist guttun.

Gemeinsam mit den Gästen wird in entspannter Atmosphäre gekocht, probiert und experimentiert – ganz nach dem Motto: Selbst Hand anlegen statt Convenience Food!

Begleitet wird der Abend von Dr. Helk, Herausgeber des Buches Med-Kitchen, der mit fundiertem medizinischem und wissenschaftlichem Wissen wertvolle Einblicke gibt, warum eine bewusste, wenig verarbeitete Ernährung so wichtig für unsere Gesundheit ist.

**Wann:** Dienstag, 25. November 2025, Einlass: 17.30 Uhr | Beginn: 18.00 Uhr

**Wo:** Restaurant & Kochsalon Wrenkh, Bauernmarkt 10, 1010 Wien

**Unkostenbeitrag:** 30,- (inkludiert Speisen & Getränke)

Die Teilnehmer\*innenzahl ist limitiert. Eine verbindliche Teilnahme ist erst nach erfolgreichem Zahlungseingang möglich.

**Die Teilnahme ist ausschließlich für Mitglieder der Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien möglich.**

#### **Anmeldung**

Wir freuen uns auf einen genussvollen Abend mit spannenden Inputs, köstlichen Rezepten und inspirierendem Austausch!