



Gut gefüllte Einkaufstasche: IKK-Gesundheitsberaterin Marina Tremmel hat sich auf dem Kaiserslauterer Wochenmarkt mit vitaminreicher Kost eingedeckt.

# Fit für den Frühling

## Treffpunkt Wochenmarkt: Kaiserslautern – Einkaufstour mit der Gesundheitsberaterin (3)

Wenn es um Gesundheit geht, spielt die richtige Ernährung eine große Rolle. Marina Tremmel, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest, besucht deshalb mit VielPfalz Wochenmärkte in der Region. Besucht wird diesmal der Markt in Kaiserslautern.

Die Westpfalz-Metropole hat seit dem Jahr 985 Marktrechte, also seit 1033 Jahren. Immer dienstags und samstags schlagen die Marktbesucher ihre Stände auf dem Stiftsplatz auf. 44 sind derzeit zugelassen. Zusätzlich gibt es donnerstags einen Nebenmarkt in der Königstraße. Marina Tremmel entscheidet sich diesmal für einen knackigen Salat, weil dieser fit für den Frühling macht. Im Gespräch mit Ralf Folz aus Neuhemsbach, der seit 25 Jahren auf dem Markt vertreten und zum Teil Selbsterzeuger ist, entscheidet sie sich für frische Champignons, die mit in den Salat kommen. Für das Dressing kauft die Gesundheitsberaterin Honig bei Imker Joachim Langner aus Bierbach. „In die Honig-Senf-Vinaigrette kommen Dill und viel Petersilie“, erläutert sie und verweist auf viel Vitamin A, B, C und E, Zink sowie zusätzliche bioaktive Stoffe durch den Honig.



Praxistipp-Gespräche: Marktbesucher Ralf Folz (oben) übergibt Marina Tremmel die Champignons, die zum Salat kommen. Der Honig, der das Dressing verfeinert, stammt von Joachim Langner.

Für Ralf Folz ist das regionale Angebot das große Plus eines Wochenmarktes. Auf Regionalität setzt auch die IKK Südwest, denn die Kundenberater in der Pfalz sind feste persönliche Ansprechpartner, kennen ihre Versicherten und begleiten sie durch verschiedene Lebensphasen. Auch wenn die Krankenkasse via Online-Geschäftsstelle und WhatsApp erreichbar ist, wird besonders gerne persönlich vor Ort beraten. Ganz neu sind Ernährungssprechstunden in den Geschäftsstellen. Nach Termin-

**IKK Südwest**

**DER RICHTIGE GESUNDHEITSPARTNER  
AUCH IN SACHEN ERNÄHRUNG**

Nur einen Spaziergang entfernt:  
IKK-Geschäftsstelle in Kaiserslautern,  
Am Hinkelstein 4 und über die kostenfreie  
Iss-gesund-Hotline 0800 72 46 860  
– übrigens auch für Nicht-IKK-Versicherte.  
[www.iss-einfach-besser.de](http://www.iss-einfach-besser.de)

vereinbarung gibt es Rat von erfahrenen Beratern, die dabei helfen gesund zu bleiben. So wie Gesundheitsberaterin Marina Tremmel und ihre Tipps rund um die Einkäufe auf den Wochenmärkten.