

ERZgesund: Bewusst genießen

Die Ernährung gehört zu den fünf Grundpfeilern, auf die das Gesundheitsnetzwerk ERZgesund – Gesunde Unternehmen im Erzgebirge setzt. Deshalb soll zur Gesundheitsmesse im Kulturhaus Aue nicht einfach nur so für das leibliche Wohl gesorgt werden ...

Bei gesunder und ausgewogener Ernährung am Arbeitsplatz in den Pausen und Zuhause geht es nicht nur um die Wahl der richtigen Lebensmittel, sondern auch um die richtige Menge, den richtigen Zeitpunkt und dazu genügend Bewegung. Unsere Ernährung sollte deshalb abwechslungsreich sein, um den Körper optimal zu versorgen. Ideal ist eine Kombination energiearmer und nährstoffreicher Lebensmittel, eine schonende Zubereitung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und vor allem: das Sich-Zeit-Nehmen und das bewusste Genießen.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt – das gilt natürlich auch für die 1. „Gesundheitsmesse – Bewegung, Veränderung, Vision.“ im Kulturhaus Aue. Getreu dem Motto: „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“ (Winston Churchill) legen die Organisatoren Wert auf die Präsentation von Wegen zur bewusster und gesunder Ernährung.

„Unsere Aussteller aus dem Bereich Ernährung informieren deshalb über verschiedene Arten gesunder Ernährungsweise“, sagt Projektleiterin Angelika Unger von der IGA – Industrie- und Gewerbevereinigung Aue e. V. „Zum Beispiel stellt das Hotel „Am Kurhaus“ seine Ayurveda Abteilung vor – dort finden alternative Heilkunst und bewusste Ernährung Einklang, das Reformhaus am Kurbad bietet den Besuchern eine BIOSCAN-Messung mit Sofortauswertung an – welche Nährstoffe fehlen im Körper und durch was können diese ersetzt werden?, die Vollwertköchin Sylvie Lutz vermittelt live Vorort Ideen und Kochanleitungen, die Simmel AG präsentiert die Simmelcard – gesundes Frühstück, Salate und Obst für Ihre Mitarbeiter oder die Kursgesellschaft Schlema mbH, die mit einem gesunden Catering Konferenzen und Seminare im Kurhotel aufwertet.“

Die Besucher können sich außerdem überzeugen, dass auch ein Verköstigung vor Ort gesund und ausgewogen sein kann. „Neben Spezialitäten vom Grill, maritimes Fingerfood runden bunte Salate, leicht-bekömmliche Snacks sowie ballaststoffreiche Smoothies das Angebot ab“, zeigt Angelika Unger die Vielfalt auf.

Weitere Informationen zur Netzwerkarbeit und der ersten Gesundheitsmesse erhalten Sie bei ERZgesund-Projektleiterin Angelika Unger unter 03771 – 598516 und auf der Homepage www.erk-gesund.de