

# Artikel im Ebersbacher Stadtblatt zum Vortrag „Gesunde Ernährung“ für die Stadt Ebersbach im September 2007

## Pilotprojekt in Ebersbach

### Einführungsvortrag "Gesunde Ernährung" für die Mitarbeiter der Stadt Ebersbach im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung durch Frau Dr. Christiane Clauder

Gesunderhaltung - Prävention - Fitness - Leistungsfähigkeit - diese Themen sind heute, in einer Zeit hoher Arbeitsbelastung und Anforderungen, wichtiger denn je.

Was lässt sich dafür in einer öffentlichen Verwaltung für die Beschäftigten tun?

Die Stadtverwaltung Ebersbach ist hierzu sehr aufgeschlossen und ließ sich für ihre Mitarbeiter/-innen in Zusammenarbeit mit der Ebersbacher Allgemeinärztin Dr. med. Christiane Clauder etwas ganz Besonderes einfallen. Frau Dr. Clauder hat sich auf Naturheilverfahren und hier insbesondere auf die Gesundheitsprävention durch entsprechende Ernährung und Bewegung spezialisiert.

Dass die Beschäftigten fit und leistungsfähig durch den Arbeitstag kommen und sich ebenso in ihrem Privatleben wohl fühlen, ist der Stadt ein großes Anliegen. Neben bestehenden Projekten zur Bewegung ist eine ausgewogene gesunde Kost hilfreich. Doch wie ist dies im manchmal hektischen Arbeitsalltag umsetzbar?



Hierzu fand ein in das Thema einführender praxisnaher Vortrag für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung statt. Nach der Begrüßung durch Herrn Bürgermeister Edgar Wolff ging Frau Dr. Clauder vor etwa 50 Zuhörern zunächst auf ein paar theoretische Hintergründe zur gesunden Ernährung ein.

Neben den wichtigsten Fakten auf Folien, abwechselnd mit lebendigen, eindrucksvollen Dias zur Auflockerung, gelang ihr eine kurzweilige Darstellung des Themas. Um die Zuhörer nicht zu ermüden, bezog sie sie durch Frage und Antwort mit ein und trug wichtige Stichworte auf Flipcharts zusammen.

Außer gesundem und vollwertigem Essen allgemein, Gewichtsoptimierung, sinnvoller Anzahl und Verteilung der Mahlzeiten, Wissenswerten zu Getränken, Fertigprodukten und Mikrowelle ging sie vor der Pause besonders auf die Vor- und Nachteile der verschiedenen Kohlenhydratformen ein. So wurde nachvollziehbar, warum Vollkornprodukte für die Leistungsfähigkeit besser sind als Weißmehlbrötchen bzw. Pellkartoffeln besser (leider...) als Püree.

In der Pause war Zeit und Gelegenheit, diese Vollkornsachen am Buffet direkt zu probieren: leckere Kostproben von herzhaft bis süß, um fithaltende Alternativen zu den sonst so verlockenden Snacks kennenzulernen und sich vom tollen Geschmack zu überzeugen.

Frisch gestärkt ging es zum zweiten Teil unter Bezug auf die Unterschiede Nahrungsmittel - Lebensmittel - Vollwertkost sowie auf das Verhältnis und Bewusstsein zum Essen, ergänzt durch viele selbst erprobte praxisnahe Tipps zur alltagstauglichen Umstellung der Kost.

Dabei betonte Frau Dr. Clauder immer wieder die bewusste Einstellung zum Essen - entsprechend ihrem Slogan *"Bewusst genießen statt qualvoll verzichten"*.

Natürlich wurde von ihr das Thema Bewegung zumindest kurz angerissen - wichtiger Bestandteil einer anhaltenden körperlichen Fitness, im Referat unterstrichen von erheiternden Bildern aktiver Mitarbeiter beim Ebersbacher Citylauf ...

Während des kurzweiligen Vortrags und auch im Anschluss in kleiner Runde stand Frau Dr. Clauder gern Rede und Antwort.

Voll neuer Ideen, mit vielen Informationen und einem Skript mit den wichtigsten Fakten bis hin zu Einkaufs- und Buchempfehlungen durften die aufmerksamen Zuhörer nach zwei Stunden in ihre wohlverdiente Nachtruhe.

Ein aufbauendes Projekt zur Optimierung einer vollwertigen Bewirtung bei Sitzungen im Rathaus und auch öffentlichen Veranstaltungen wurde mit einer weiteren Fortbildung gestartet - auch hier zeigt sich Ebersbach als eine aufgeschlossene, fortschrittliche und vorbildlich denkende Stadt!

Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.christianeclauder.de](http://www.christianeclauder.de) - dazu auch nette Eindrücke der Veranstaltungen auf Fotos.

Oliver Marzian