

Gesundheitsnachmittag 2015 „eat smart“ – Ernährung und Gesundheit als Teil der Unternehmensphilosophie

pH 30.09.2015

Die Dienstabteilung Umwelt- und Gesundheitsschutz der Stadt Zürich motiviert seine Mitarbeitenden im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) zu einem gesunden Lebensstil. Damit dies auch nachhaltig gelingt, organisiert die Leiterin des Personalmanagements, Gerti Geier-Böröczk seit

Jahren einen Gesundheitsnachmittag mit wechselnden Schwerpunkten zu Bewegung, Ernährung und Entspannung. Dieses attraktive Fort- und Weiterbildungsangebot ist für die Mitarbeitenden freiwillig. In diesem Jahr stand die Ernährung im Zentrum. Der Anlass fand am 04. Juni 2015 statt, über 45 Mitarbeitende fanden sich zu diesem Gesundheitsnachmittag mit dem Fokus „Ernährung/Gesundheit“ im Kongresshaus ein; ein Mittagessen der besonderen Form gefolgt von einem kulinarischen Koch-Workshop. Das Konzept von „Beauty Cuisine“, ergänzt mit dem zielgruppengerechten Angebot „eat smart“, sah ein eigens zusammengestelltes, genussvolles Mittagessen vor und leitete mit Inputreferaten Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung her. Auf unterhaltsame Art wurde auf natürliche Wirkstoffe hingewiesen, die einen positiven Effekt auf die mentale Leistungsfähigkeit oder eine gesunde Haut haben und die körperliche Gesundheit fördern. Denn Ernährungskompetenz ist auch Gesundheitskompetenz!

Welche Inhaltsstoffe bei den Speisefolgen des Menus „eat smart“ besonders attraktiv und leistungsfähig machten, erzählte Petra Huber, Apothekerin und Gründerin von „Beauty Cuisine“, während des Essens. Das genussvolle „eat smart“ Menu wurde vom langjährigen Brigade Küchenchef des Kongresshauses, Urs Keller und seinem Team, nach den Vorgaben von „eat smart“ und „Beauty Cuisine“ zubereitet.



Abb. 1

Stilleben I – Vorspeisenteller „Gebeizter Norwegischer Salm und Thunfisch, Avocado Püree mit Sprossen, Cornchips und Aprikosen“ reich an Omega-3-Fettsäuren.

Der Wissenstransfer fand nicht nur während des Mittagessens statt. Nachdem festgestellt wurde, was Granatapfel, Schokolade, Tomate mit Grüntee und Kaffee gemeinsam haben, banden sich die Teilnehmenden voller Tatendrang und Vorfreude auf weitere smarte Ernährung die Kochschürze um. „Motivation durch bewussten Genuss“ und „Nicht nur das was, sondern auch das wann wir essen“ beeinflusst unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Das waren ebenfalls wichtige Botschaften des Tages.



Abb.2

Ein duftender Blumenstrauß - alles bereit für den kulinarischen Workshop „Pesto“.

Unter der fachkundigen Leitung von Küchenchef Urs Keller und seinem Team konnte jede und jeder eine geballte Konzentration an sekundären Pflanzenstoffen in Form eines roten und grünen Pestos zubereiten und zum Ausprobieren nach Hause nehmen. Kurze Inputreferate während den Pausen ergänzten offene Fragen der Teilnehmenden, wie z. B. worauf Frauen besonders achten müssen bei der Ernährung und wie können Essvorlieben der Männern genussvoll erweitert werden?



Abb.3

Stilleben II- Lebensmittel reich an sekundären Pflanzenstoffen (Lycopin).

Alle guten Wünsche der Organisatoren begleiteten die Mitarbeitenden beim anschliessenden „Wrap up“, im Alltag weiterhin achtsam zu bleiben, ihren Blick für wertvolle Inhaltsstoffe weiterhin zu schärfen. Und es folgte die allgemeine Erkenntnis – gesunde Ernährung ist auch genussvoll zugleich!