

Zucker, Brot und... Problem: Ernährung

Kiel, 27.04.2016, PIZ IUD.

Am 27. April fand auf Grundlage des Bundesgleichstellungsgesetzes beim Bundeswehr-Dienstleistungszentrum Kiel eine Frauenversammlung der zivilen Gleichstellungsbeauftragten Katja Gottmann statt. Die etwas andere Frauenveranstaltung beruhte nicht auf der Darstellung der Aufgaben und Tätigkeiten einer Gleichstellungsbeauftragten, sondern befasste sich mit dem Thema: „*Gesunde Ernährung – Nur ein Informationsproblem?*“



Willkommen von der zivilen Gleichstellungsbeauftragten (Quelle: Bundeswehr/Rolf Baumgart)

Nach einigen einleitenden Worten von Gottmann und der Begrüßung durch die Dienststellenleitung, vertreten durch den Leiter Campusservice Regierungsoberamtsrat Horst Triebel, führte eine Gastrednerin durch einen spannenden Vormittag: Gisela Wroblewski ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin und bietet in ihrer Praxis ganzheitliche Gesundheitsberatungen und vieles mehr rund um eine gesunde und entspannte Lebensführung an.

Mit gesundem Faden durch den Vortrag



Interessierte Zuhörerinnen (Quelle: Bundeswehr/Rolf Baumgart)

80 Prozent aller Krankheiten sind ernährungsbedingt. Leitsätze und Begriffe wie „Nahrungsmittel, so natürlich wie möglich“, vitalstoffreiche Vollwertkost, Verträglichkeitsprobleme und Störenfriede liefen wie ein grüner, gesunder Faden durch den Vortrag der Gesundheitsberaterin und blieben im Gedächtnis. Im Fokus stand jedoch der Zucker.



Einladende und Vortragende (Quelle: Bundeswehr/Rolf Baumgart) Das Thema Ernährung ist für Frauen natürlich kein Fremdwort, doch konnte man immer wieder Erstaunen und Verwunderung in dem aus rund 70 Teilnehmerinnen bestehenden Publikum vernehmen. Mit durchaus leicht umsetzbaren Tipps zeigt Wroblewski, wie man im Alltag zu einer zuckerfreien Ernährung gelangen kann. Auch in der großzügig eingeräumten offenen Fragerunde konnten noch viele Ernährungsirrtümer aufgeklärt werden.



Gesunde Lebensmittel sind schön (Quelle: privat/Gisela Wroblewski)

Probieren inklusive

In der Vortragspause gab es dann nicht nur reichlich Anschauungsmaterial, sondern auch etwas zum Probieren: Das von der Gesundheitsberaterin selbst zubereitete frische Brot, Tomaten-Mandel-Mett und eine Schokocreme fanden durchaus Anklang bei den kritischen Probandinnen. Insgesamt war es ein gelungener Vormittag, so der einhellige Tenor, der dafür sorgen werde, dass sich bei der einen oder anderen Teilnehmerin in Zukunft noch ein wenig mehr Vollkorn- und Frischkost in der Pausenbox wiederfinden wird.