

Gesundheit am Geldautomaten

Viele Kunden von Ernährungsberatung im Kreditinstitut positiv überrascht

HNA 9.11.12

VON BETTINA MANGOLD

HOMBERG. Da staunten die Kunden, die für ihre Geldgeschäfte ihre Bank aufsuchten und auf Info-Stände über gesunde Ernährung stießen: Zur Unterstützung der Gesundheit ihrer Kunden und Mitarbeiter bot die VR-Bank in Homberg in ihrem Foyer eine Ernährungsberatung mit Informationsstationen an.

„Die Gesundheit unserer Mitarbeiter ist uns sehr wert“, erklärte Arno Dörr, Mitarbeiter der VR-Bank und zuständig für das Thema Arbeitsschutz. Bereits im letzten Jahr habe man einen Gesundheitstag für die Mitarbeiter veranstaltet in Zusammenarbeit mit der DAK. In diesem Jahr wäre Ernährung der Schwerpunkt. Für die Mitarbeiter gab es Vorträge, ein gesundes Mittagessen sowie eine kleine Messe mit Informationsständen und persönlicher Beratung durch zwei Beraterinnen vom Netzwerk Gesunde Ernährung, die auch den Kunden zu Gute kam. Viele Kunden zeigten Interesse, die Aktion käme sehr gut an. „Der Bedarf ist da“, meinte Dörr.

Pilze aus Zucker

„Ich war überrascht und finde das gut“, sagte Kundin Grete Rösler. „Es ist interessant, sich das anzuschauen und anzuhören“. Dörte Petersen vom Netzwerk Gesundheit erklärte ihr die Vor- und Nachteile von Zuckeraustauschstoffen wie Sucralin, das mit Hilfe von Pilzen aus Zucker gewonnen wird, von der Würzpflanze



Faustformel: Diana Buka mit einem Luftballon und der Faustformel für Lebensmittel: „Unter 30 Prozent Zucker ist noch in Ordnung.“

Stevia und dem Birkenzucker im Vergleich. Generell sollte der Verzehr von Zucker möglichst niedrig und kontrolliert sein, meinte sie. Schwierig werde es bei versteckten Zuckern, beispielsweise enthält ein Esslöffel Ketchup einen Würfel Zucker, ein Becher Erdbeermilch sogar zehn Würfel. Besonders bei Getränken sollte man auf den Zuckergehalt achten, denn die gingen schneller ins Blut.

Gesundheitsberatung: „Das sollte es öfter geben“, sagte Johann Ochs bei der Gesundheitsberatung über gesunde Lebensmittel. Unser Foto zeigt (von links) Eva Metz (Dipl. Ökotrophologin, Netzwerk Gesunde Ernährung), Johann Ochs, Dörte Petersen (Netzwerk Gesunde Ernährung).

Fotos: Mangoldsa

Ernährungsberaterin Eva Metz klärte die Kunden über die falschen Versprechen der Hersteller von Lebensmitteln für Kinder auf. Als Beispiel zeigte sie beliebte Produkte wie Fruchtzwerg und Milchschnitten, die angeblich gesund sein sollen, tatsächlich aber kaum gesunde Inhaltsstoffe enthalten, dafür aber zu viel Zucker und Fett. „Diese Produkte wirken wie ein Magnet auf Kinder“, meinte Metz. Die Packungen sind bunt und enthielten oft noch ein Spielzeug, die Produkte schmeckten süß. „Solche Werbung gehört verboten“, meinte Bankkunde Johann Ochs. Er be-

grüßte die Aktion der Bank, es wäre mal etwas anderes und erinnere an gesunde Ernährung – das sei wichtig.

An weiteren Stationen informierten sich die Besucher über Zusatzstoffe in Lebensmitteln, gesunde Fette und vermeintliche Wellness-Produkte wie probiotische Joghurts. Sauerkraut und Naturjoghurt enthielten ebenfalls Milchsäurebakterien, die günstig für die Darmflora sind, dafür aber keine ungesunden Zusatzstoffe, Farbstoffe und Zucker, erklärten die Ernährungsberaterinnen. Als Faustregel gelte: „Je kürzer die Zutatenliste, desto besser.“