

Pilates statt Pizza

Bewusste Ernährung plus Bewegung - auch im Berufsalltag ein Trend

MÜNCHEN. **Weniger Alkohol, keine Süßigkeiten, Fisch statt Fleisch. Viele Menschen nehmen die Fastenzeit zum Anlass, um Verzicht zu üben. Aus Glaubensgründen, um abzunehmen oder die Ernährung umzustellen. Meist ist mit Lammkeule & Co. am Ostersonntag nicht nur das Fasten gebrochen, sondern auch die bewusste Nahrungsaufnahme zu Ende. Gesunde Ernährung in den Alltag einzubauen, ist schließlich schwierig. Ein beliebtes Alibi: die schwere Kantinenkost. Doch die Zeiten, in denen die innerbetriebliche Verkostung nur aus Currywurst und Käse-Sahne-Pasta bestand, sind vorbei. Heute stehen Salatbuffet und Vollwertgerichte - oder bewegte Pausen auf der (Speise-)Agenda.**

„Die Klassiker wie Schnitzel, Currywurst, Lasagne sind nach wie vor beliebt“, weiß Karlheinz Wanderer. Dennoch beobachtet der Betriebsleiter der EUREST Deutschland GmbH seit Langem eine positive Entwicklung in puncto Ernährung seiner Gäste. Sie gehen bewusster mit diesem Thema um. Er sieht eine klare Tendenz in Richtung vernünftiger und bewusster Ernährung. Diesem Wunsch kommt Wanderer mit seinem Team in den drei Betriebsrestaurants eines Münchener Kundenunternehmens gerne nach. Täglich gehören dort zehn Hauptgerichte, das Salatbuffet, Vorspeisen und eine Pastastation zum Speiseangebot. Die Tischgastzahlen bestätigen, dass man den Geschmack der Gäste trifft. „Gesund und lecker schließt sich glücklicherweise nicht gegenseitig aus“, so Wanderer. Eine Auswirkung der Fastenzeit auf das Essverhalten seiner Gäste kann er nicht beobachten. Kalorienreduzierte Gerichte allerdings, werden im Frühjahr stärker nachgefragt.

Körper und Seele im Einklang

Wer also auf seine Figur achtet bzw. abnehmen will, sollte sich richtig ernähren. Ausschließlich auf einen ausgewogenen Speiseplan zu achten, wäre dennoch einseitig. Das „System Mensch“ müsse betrachtet werden, betont Swen Grauer. Gerade wenn es um Abnehmen oder Figurverbesserung geht. „Diäten bringen nichts“, sagt der Geschäftsführer von der INTEGION GmbH aus München. Untrennbar mit der gesunden Ernährung ist die Bewegung verbunden. Eine beliebte Maßnahme bei Unternehmen sind beispielsweise aktive Pausen. Anstelle des kalorienhaltigen Pausensnacks, tanken die Mitarbeiter Energie bei sportlichen Kurzprogrammen. 15-minütige Pilateseinheiten in der

Mittagszeit etwa, sorgen für einen Ausgleich zum Sitzen, kräftigen den Rücken und stellen die Konzentrationsfähigkeit wieder her. Und fördern ein gutes Körperbewusstsein. Denn nur wenn Körper und Seele im Einklang sind, lässt sich auch langfristig ein gesundes Essverhalten umsetzen.

Pressekontakt INTEGION GmbH

Martina Dannheimer
Leiterin Unternehmenskommunikation
Ridlerstraße 33
80339 München
fon: +49 (0)89 45 16 907-00 • fax: +49 (0)89 45 16 907-49
mobil: +49 (0)176 - 17 06 00 01
eMail: m.dannheimer@integion.de

Die INTEGION GmbH

Im Jahre 2002 gründete der diplomierte Sportlehrer und Ökonom Swen Grauer die INTEGION GmbH. Ziel des geschäftsführenden Gesellschafters war es, mit Corporate Activity Programmen eine Innovation im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu schaffen. So führt INTEGION keine reinen Trainingskurse oder Fitnessprogramme durch, sondern integriert ein ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement in bestehende Unternehmenskulturen. Heute beschäftigt die INTEGION GmbH als Komplettanbieter im betrieblichen Gesundheitswesen über 20 Mitarbeiter, die in ganz Deutschland - etwa in München, Berlin, Hamburg oder Köln - tätig sind. Hinzu kommt ein umfangreiches Netzwerk aus Ärzten, Physiotherapeuten lizenzierten Gesundheits- und Fitnesstrainern sowie Architekten, Unternehmens- und Organisationsberatern, Kommunikations- und Marketing-Experten. Alles zusammen schafft einen Rahmen für Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und soziale Interaktion.

Weitere Informationen unter www.integion.de