



bmvit – Gesundheitstage

April und Mai 2012

Anlässlich der Gesundheitstage im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung hatten einige Bedienstete des bmvit die Möglichkeit, die Ernährungswissenschaftlerin und Dipl. TCM-Ernährungsberaterin Mag. Veronika Macek-Strokosch kennen zu lernen.

An diesen Tagen standen Weisheiten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und das Know How der westlichen Ernährungswissenschaft im Focus.

In der TCM ist neben Kräutertherapie und Akupunktur die chinesische Ernährungslehre die wichtigste Maßnahme zur Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Frau Mag. Macek-Strokosch zeigte in ihrem Vortrag faszinierende Möglichkeiten, wie durch Auswahl der Lebensmittel und Zubereitungsarten gezielt auf bestimmte Befindlichkeiten eingegangen werden kann. Beim anschließenden Kochen-Workshop konnten alle Teilnehmer das 5-Elemente-Kochen kennenlernen.

„Nach dem spannenden Vortrag **„Geheimnisse der TCM-Küche“**, wo wir viel Neues und Nützliches gelernt haben, wurde von vielen der Wunsch nach einer individuellen Ernährungsberatung geäußert. Wir bieten künftig unseren Kolleginnen und Kollegen als Baustein in unserem Programm zur Gesundheitsförderung eine TCM-Ernährungsberatung an. Wir sind überzeugt, dass die teilnehmenden Kolleginnen und Kollegen wertvolle Tipps für ihr Wohlbefinden bekommen werden“ sagt Frau Heidemarie Strobl, die beim bmvit für den Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung verantwortlich zeichnet.

Beim dem **„Ernährungsspiele-Workshop“** am Nachmittag wurden auf lustige und lockere Art alltägliche Lebensmittel näher betrachtet.

„Bei sehr informativen und kurzweiligen Quiz-Stationen konnten wir u.a. die versteckten Zucker- und Fettgehalte in bekannten Speisen und Getränken entdecken. Wir haben auf spielerischer Art erfahren, wie wichtig gesundes Essen für unseren Arbeitstag ist“, berichtet Frau Susanne Fazekas von der Personalvertretung.

Aufgrund der guten Zusammenarbeit freuen wir uns auf weitere Kooperationen zwischen dem bmvit und Eat2day Ernährungsconsulting!



**Bundesministerium für Verkehr,
Innovation und Technologie**

Eat2day Ernährungsconsulting

versteht ernährungswissenschaftliches Gesundheitsmanagement als einen Begleitprozess.

Abgestimmt auf das Unternehmensziel und die Bedürfnisse der Mitarbeiter werden Ernährungskonzepte erarbeitet. Die gesamte Umsetzungsbegleitung ist dabei informativ und praxisnah, damit Strategien und Konzepte für Mitarbeiter anwendbar und erlebbar sind.

Eat2day bietet maßgeschneiderte Beratungsleistungen im Bereich westlicher Ernährungswissenschaft und Traditioneller Chinesischer Medizin.