

Mit gesunder Ernährung eine bessere Lebensqualität erzielen!

„Empfindungs-, Bewegungs- oder Entspannungstyp? Welcher Typ bist du?“ Dieser großen Frage stellten sich die UnternehmerFrauen im Handwerk. Referentin: Sandra Wooßmann - Ernährungsberaterin und Ernährungs-Coach (IHK) - hatte es sich zur Aufgabe gemacht, den Teilnehmerinnen eine individuell angepasste alltagstaugliche Ernährung mit auf dem Weg zu geben.

„Die Anwendung deines persönlichen Ernährungstyps wird deine Lebensqualität spürbar verbessern und viele Antworten auf individuelle Verhaltens- und Essgewohnheiten liefern“, versprach Wooßmann.



Zur Typfindung half ein Test mit 60 Fragen, die es in sich hatten. „Überlegen Sie nicht zulange, ermunterte Sandra Wooßmann ihr Publikum, „der erste Gedanke ist meist der richtig“. Bei den meisten Teilnehmerinnen war das Ergebnis eindeutig.

Grob gesagt hätten Entspannungstypen kein großes Interesse an Bewegung aber ein gutes Langzeitgedächtnis. Sie seien wahre Genussmenschen und in der Regel widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten.

Empfindungstypen kennzeichnen Kreativität und Begeisterungsfähigkeit, sie handelten rasch und impulsiv, hätten einen leichten unterbrochenen Schlaf und neigten zu Grübeleien.

Bewegungstypen seien sportlich, dynamisch, zielstrebig, und hätten gute Führungseigenschaften. Ernährung spiele hier eher eine untergeordnete Rolle, sie seien leicht ungeduldig und voll innerer Spannung.

Die einzelnen Typen kamen dann zum Gesprächsaustausch in Kleingruppen zusammen, erfuhren viel über Essgewohnheiten und erhielten weitere Ernährungs- und Zubereitungstipps.

Schon während der gesamten Veranstaltung wurden Snacks zum Probieren gereicht, ob sogenannte Energiebälle, Rohkost, hochwertige Schokolade, oder auch leckere Aufstriche - für jeden Gaumen war etwas dabei.

Im Praktischen Teil wurde dann aus gesunden Lebensmitteln ein „Overnight Oats“ zur Mitnahme für den Frühstücksgenuss am nächsten Morgen hergestellt.

Die Unternehmerfrauen waren begeistert. Leider war die Teilnehmerzahl begrenzt, doch dank der großen Nachfrage konnte ein zweiter Termin Ende März vereinbart werden.