



Um Aufklärung zur gesunden Ernährung ging es am Dienstag, dem 17. März 2015, im Vereinsheim des TV Petersberg.

Eingeladen wurden alle Lauffreunde und Interessierten von Carmen Goldbach, ärztlich geprüfter Gesundheitsberaterin GGB e.V., zu einem Vortrag zum Thema: „Unser täglich Brot – eine tote Nahrung?“

Es war schon erstaunlich zu erfahren welchen Irrtümern wir unterliegen, wenn wir uns z. B. von vermeintlich gesundem Vollkornbrot ernähren. Die Zuhörer erhielten Informationen zu Inhaltsstoffen von konventionell hergestelltem Brot, selbstgebackenem Brot und vitalstoffreicher Vollwerternährung.

Anschaulich erläuterte Carmen die Zusammensetzung verschiedenster Lebensmittel und zeigte auch gesündere Alternativen auf. Ein Plakat mit dem Zuckergehalt in verschiedenen Lebensmitteln öffnete so manchem Leckermäulchen die Augen.

Unsere Lauffreundin machte sich die Mühe und backte ein gesundes Vollkornbrot, aus selbst gemahlenen Körnern, mit einem leckeren herzhaften und einer Variante mit süßem Aufstrich. Den 13 anwesenden Lauffreunden schmeckten die Kostproben vorzüglich.

Viele Denkanstöße, wie man seine Ernährung bewusster gestalten kann und sollte, haben alle mit nach Hause genommen.

