



BGM– Newsletter: Frühjahr 2015

Supermarkt vs. Marktplatz – Wer hat mehr zu bieten?



Eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielt nicht nur aus ernährungswissenschaftlicher Sicht eine bedeutende Rolle. Auch die Mehrheit (91%) der deutschen Bevölkerung hält gesundes Essen für wichtig. Dies bestätigen die Ergebnisse einer groß angelegten Studie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zum Einkaufs- und Ernährungsverhalten in Deutschland. Ein weiteres Ergebnis dieser Studie ist, dass ein Drittel (35%) der Deutschen täglich und 82% mehrmals in der Woche frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen. Dabei stellt sich vielen von uns immer wieder die Frage, wo denn nun Obst und Gemüse am besten gekauft werden sollen und wo es gesünder, frischer und ansprechender ist? Im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt? Zumeist werden vor allem von jungen Menschen unter 30 Jahren Lebensmittel, darunter auch Obst und Gemüse, im Supermarkt (97%) gekauft. Die Vorteile des Einkaufs im Supermarkt liegen auf der Hand: Durch eine permanente Warenverfügbarkeit, oftmals kurze Anfahrtswege und seine flexiblen Öffnungszeiten ist er für Menschen, die mitten im Berufsalltag stehen, oft die einzige Möglichkeit des Wocheneinkaufs. Anders sieht es bei Personen zwischen 40 und 59 Jahren aus. Bei ihnen ist der Wochenmarkt der beliebtere Einkaufsort. Das wöchentliche Ritual über den Markt zu schlendern, von freundlichen Marktanbietern bedient zu werden, Freunde und Bekannte zu treffen und der kurze Plausch, ist in dieser Altersgruppe unabdingbar. Somit sorgt der Wochenmarkt für rund ein Viertel der Deutschen eine gemütliche Atmosphäre. Durch einen Einkauf auf dem Wochenmarkt werden zudem die regionalen Bauern und Händler unterstützt. Etwa 70% der deutschen Einkäufer legen laut der Ergebnisse der Nationalen Verzehrstudie II Wert auf artgerechte Tierhaltung, gentechnisch unveränderte Lebensmittel und wenig Zusatzstoffe.

Der Ulmer Wochenmarkt, der auf eine jahrhundertelange Tradition zurückblickt, öffnet jeden Mittwoch und Samstag ab 6 Uhr seine Pforten. Die knapp 100 Marktleute bieten ein vielfältiges Angebot an Obst, Gemüse, Oliven, Käse, Eier und vielem mehr. Nutzen Sie dies doch gleich dieses Wochenende und nehmen sich eine Auszeit vom Alltag. Genießen Sie bei frühlingshaften Temperaturen den Bummel über Ihren wohnortnahen Wochenmarkt in seiner bunten Vielfalt!

Literaturangaben:

Max Rubner Institut Bundesinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008). Nationale Verzehrstudie II. Ergebnisbericht Teil 1. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen. Karlsruhe.

Verfügbar unter: http://www.mri.bund.de/fileadmin/Institute/EV/NVS_II_Abschlussbericht_Teil_1_mit_Ergaenzungsbericht.pdf

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2014). Einkaufs- und Ernährungsverhalten in Deutschland. TNS-Emnid-Umfrage des BMEL.

Verfügbar unter:

http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Umfragen/TNS-Emnid-EinkaufsErnaehrungsVerhaltenInDeutschland.pdf?__blob=publicationFile

Aktuelle Kursangebote 2015

Wir freuen uns Ihnen neue Kursangebote präsentieren zu dürfen!

Deep Work

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout bestehend aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an, setzt jedoch eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work doch teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden. Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 15.4., 22.4., 29.4., 06.05. und 13.05. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das auf den Beckenboden sowie auf die Bauch- und Rückenmuskulatur spezialisiert ist und eine bewusste Atmung fördert. Es werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Der Kurs findet am 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05. von 12.45-13.30 Uhr statt.

Kurs: Outdoor-Fitness

Der Frühling kommt bzw. ist schon da! Wir wollen ihn nutzen und gehen bei diesem Training raus an die frische Luft. Ein Ganzkörpertraining der besonderen Art erwartet Sie!

Der Kurs findet am 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05. von 11.45-12.30 Uhr statt.