

Jule Bronner und ihre Chefin Claudia Otto, extra aus einer Gesundheitsberatungspraxis in Dresden nach Roßwein gekommen, hatten gestern mit ihrem Essensangebot alle Hände voll zu tun – inklusive Nachkauf von gesundem Brot für Schnittchen mit Bio-Nuss-Nougat-Creme, Frischkäse und Apfel-Zwiebel-Aufstrich.
Foto: Sven Bartsch



„Dann kann man wieder denken“

Erster Gesundheitstag an der Fachhochschule voller Erfolg – Studenten und Anwohner nutzen Angebote

Roßwein. Gesundes Essen hier, Yogamatten da, Sport im Freien und Blutdrucktest drinnen – der erste Gesundheitstag an der Fachhochschule Roßwein bot vieles. Und ebenso viele Besucher kamen gestern vorbei, um sich Tipps für mehr Bewegung im Alltag zu holen, sich zu entspannen oder auf neue kulinarische Wege zu gelangen.

Letzteres fällt den Besuchern zuerst ins Auge, als sie das Hochschulgebäude betreten. Das ganze Foyer ist ausgefüllt mit Essständen und eine Getränkebar. Überall wird probiert und gekostet. „Ich musste schon los, um neues Brot zu kaufen“, sagt Jule Bronner, die mit Claudia Otto von einer Dresdner Ernährungsberatungspraxis zu Besuch gekommen ist. Das dunkle Brot mit Bio-Nuss-Nougat-Creme, Frischkäse oder Apfel-Zwiebel-Aufstrich ist der Renner – nicht nur un-

ter Studenten und Hochschulangestellten. Gleiches gilt für das vegane Essen, das nebenan in der Fakultätsküche von zwei Studenten den ganzen Tag über zubereitet wird. „Wir hatten auch schon ältere Besucher da und gleich zu Beginn um 11 Uhr kam eine ganze Klasse der Roßweiner Werkstätten vorbei“, freut sich Daniel Mey, der den Tag mit neun anderen Studenten der Fakultät Soziale Arbeit organisiert hat.

„Wir hatten schon mehr Besucher als gedacht und wir hoffen, dass es sich etablieren kann, auch wenn es nächstes Jahr nach dem Umzug in Mittweida sein wird“, sagte er.

An diesem Tag steht jedoch Roßweins Außenstelle noch im Mittelpunkt. Das Universitätsfernsehen aus Mittweida ist mit einem Kamerteam vor Ort und die

Uni-Leitung hat sogar die Pausen der Seminare auf das Kursangebot des Gesundheitstages abgestimmt. Das beginnt schon draußen auf der Campuswiese. Claudia Günther vom Mittweidaer Gesundheitszentrum Pro Agil zeigt Studenten und Lehrern, wie sie sich im Büroalltag fit halten können. „Man sollte die Schultern kreisen, mal die Augen zumachen und sich auch bewusst vom Monitor wegdrehen“, sagt Günther. „Außerdem so viel wie möglich zu Fuß erledigen, den Kopierer so weit wegstellen, dass man auch mal aufstehen muss. Dann kann man auch wieder denken.“

Ähnliches soll das autogene Training bewirken, das Studentin Kate Scharf drinnen anbietet. „Man soll sich bewusst darauf konzentrieren, bestimmte Mus-

kelgruppen anzuspannen und wieder zu entspannen, zum Beispiel die Fäuste, die Schultern und Fußspitzen hochziehen – immer nur für drei Sekunden und nur zwei Mal hintereinander“, rät Scharf. Und das kann Otto-Normal-Sitzarbeiter sogar im Liegen umsetzen. „Gestern habe ich das im Bett probiert und bin dabei eingeschlafen“, erzählt sie.

Die Mitarbeiterinnen der Roßweiner Apotheken müssen dagegen den ganzen Tag hellwach sein. In einem Raum bieten sie einen Blutdruck- und Blutzuckertest und einen Venen-Check an. Das kommt gut an. „Ich hatte erst einmal Zeit, ein Glas Wasser zu trinken“, sagt Susanne Risse von der Löwenapotheke zwischen zwei Patienten. „Dass so viele kommen, hätte ich nicht erwartet.“ Das müssen die Studenten in Mittweida im kommenden Jahr erstmal toppen. Stehen bleibt: Roßwein hat den Anfang gemacht.

Sebastian Fink

Susanne Risse, Löwenapotheke Roßwein: Ich hatte erst einmal Zeit, ein Glas Wasser zu trinken. Dass so viele kommen hätte ich nicht erwartet.