



Ein Gesundheitstag haben Roßweiner Studenten der Fakultät Soziale Arbeit organisiert. Der soll ein Grundstein für den Titel „Gesunde Hochschule Mittweida“ werden. So konnten die Teilnehmer mit der Trainerin Claudia Günther (Foto) eine bewegte Pause gestalten. Ein Mediziner gab Ratschläge, wie man Rückenschmerzen vermeiden kann. Die Roßweiner Apotheken waren mit Blutdruck-, Blutzucker- und Venenmessungen dabei. Außerdem gab es vielfältige Tipps zur gesunden Ernährung. Der nächste Gesundheitstag wird 2013 allerdings nicht in Roßwein, sondern in Mittweida sein.

Foto: André Braun

► Seite 20



Tipps zu veganen Gerichten hat Tom Zimmermann parat. Der Student zeigte beim Gesundheitstag, wie lecker Gerichte sein können, die keine tierischen Substanzen enthalten. Nebenbei gab eine Diätassistentin Ratschläge zur gesunden Ernährung.

Foto: André Braun

Es muss nicht immer Fleisch sein

■ Roßwein

An der Hochschule können die Besucher testen, wie fit sie sind. Die Studenten nutzen diese Möglichkeit, weniger die Roßweiner.

VON REINHARD KÄSTNER

Ein halbes Jahr lang haben elf Studenten der Fakultät Soziale Arbeit den Gesundheitstag vorbereitet, der gestern veranstaltet wurde. „Ich bin wirklich sprachlos, wie sehr sich die Studierenden für dieses Projekt engagiert haben“, sagt Professor Dr. Barbara Wedler. Einziger Wermutstropfen: Es hätten ei-

nige Roßweiner mehr sein können, die das Angebot nutzen.

Denn was geboten worden ist, konnte sich sehen lassen. Da gab es sportliche Aktionen ebenso wie Informationen einer Diätassistentin zur gesunden Ernährung und Yoga-Übungen. „Diese Veranstaltung finde ich prima. Ich nutze vor allem die Untersuchungen der beiden Roßweiner Apotheken“, sagt Annerit Ringler. Sie lässt den Venen- und Blutdruck sowie den Blutzuckerwert überprüfen. Hier war der Andrang besonders groß.

Auch am Stand von Daniel Mey herrscht Gedränge. Der Student bietet Cocktails wie Bloody Mary und Grüne Wiese an. Das Besondere: Sie enthalten keinen Alkohol.

„Man kann eigentlich alle bekannten Cocktails zu Gesundheitsgetränken machen: Man lässt dazu einfach den Alkohol weg“, sagt er. Auch bei Diätassistentin Claudia Otto geht es um gesundes Essen und Trinken. „Das fängt übrigens schon beim Wasser an, denn Mineralwasser ist nicht gleich Mineralwasser“, sagt sie und empfiehlt, auf die Inhaltsstoffe zu achten. Der Gehalt von Kalzium darf hoch, von Natrium sollte er niedrig sein. „Ich empfehle darauf zu achten, dass wir genügend Ballaststoffe zu uns nehmen. Die sind zum Beispiel im Knäckebrötchen, Pumpernickel, Haferflocken, aber auch in Äpfeln“, erklärt die Diätassistentin. Prof. Dr. Thomas Müller erläuterte, was man

für einen gesunden Rücken tun kann. Auch sonst war der Mediziner ein gefragter Gesprächspartner.

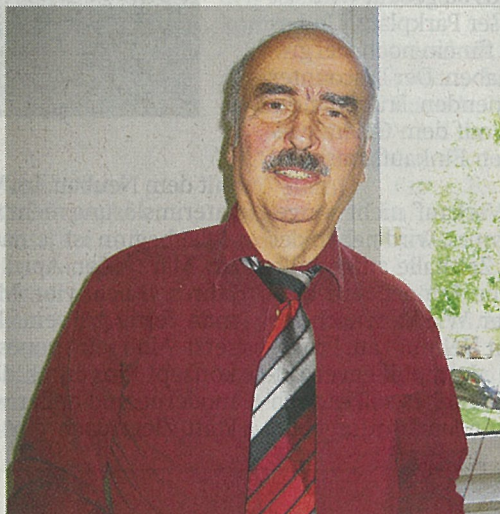
„Wir wollen als Hochschule Mittweida den Titel ‚Gesunde Hochschule‘ erringen. Dazu ist dieser Gesundheitstag ein Baustein“, sagt Professor Dr. Barbara Wedler. „Unsere Erwartungen an diesen Tag sind übertroffen worden. Sicher gibt es noch einiges, was verbessert werden kann, wie die öffentliche Werbung für den Tag. Das werden wir im Oktober noch konkret auswerten“, fasst Steffi Langwald zusammen. Sie gehört zum Projektteam der Studenten. Im nächsten Jahr soll der Gesundheitstag in Mittweida stattfinden.

Und was tun Sie für Ihre Gesundheit?



„Ich fahre gern Fahrrad, am liebsten auf den Radwegen, von denen es leider zu wenige gibt. Beim Essen achte ich sehr auf die Kalorien, und versuche, wenig Fleisch zu essen. Außerdem bemühe ich mich, viel Flüssigkeit zu mir zu nehmen. Natürlich meist Mineralwasser.“

Susanne Risse



„Ich tue allerhand für meine Gesundheit. So gehe ich joggen, meist am Lindenhofplatz in Roßwein. Auch gehören Übungen für den Rücken zu meinem täglichen Pensum. Was das Essen und Trinken anbelangt, versuche ich, Maß zu halten, was vor allem im Alter wichtig ist.“

Heinrich Brixi



„Fünfmal in der Woche gehe ich jeweils zwei Stunden zum Krafttraining. Hinzu kommt das wöchentliche Schwimmen, das ich nicht mehr missen möchte. Außerdem gehe ich joggen, am liebsten an der Muldenpromenade, die uns nach dem Aus für die Flutmauer erhalten bleibt.“

Sindy Burkhardt