



Presseinformation
16. November 2012

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

Gesundes Essen für Berufstätige und ihre Familien

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN, eine Initiative des Gesundheitsfonds Steiermark und der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse zeigt, dass man sich auch mit wenig Zeit und mit einfachen Mitteln gut ernähren kann. Gesundes Essen muss kein Verzicht sein, sondern kann mit den richtigen Rezepten zum Genuss werden.

Wir alle kennen das Problem: Die Mittagspause ist kurz, als Ausweg gegen den Hunger bleibt oft nur eine schnelle Jause oder der Weg in die Kantine. Mit dem neuen Kalender, der sich an Berufstätige und mit speziellen Tipps auch an Schwangere in der Steiermark wendet, bietet GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN viele Anregungen als Alternative zu Fast-Food, einseitiger fleischlastiger Ernährung und einem Übermaß an Süßigkeiten.

Mit praktischen Rezepten, Empfehlungen für die Ernährung in der Schwangerschaft und vielen Tipps von ExpertInnen beinhaltet der Kalender eine Fülle an neuen Ideen für gesundes Essen im Berufsalltag und zuhause. Unterstützt wird die Initiative von prominenten steirischen MitstreiterInnen wie Haubenkoch Erich Pucher, Ernährungs- und Arbeitsmedizinerin Dr.ⁱⁿ Michaela Felbinger, Chocolatier Josef Zotter und Delikatessen-Spezialistin Bettina Fink-Haberl, die allesamt auch im Kalender zu sehen sind.

Landesrätin Kristina Edlinger-Ploder: „Die Zahl an übergewichtigen Personen steigt auch in der Steiermark seit Jahren deutlich an. Es ist höchste Zeit, hier gegen zu steuern. Wir haben im Gesundheitsressort einige abgestimmte Initiativen mit unterschiedlichen Zielgruppen gestartet. Obwohl ich sehr für mehr Verbindlichkeit und Konsequenz eintrete – wie am Beispiel der Aktion „Schulbuffet OK“ deutlich wird -, haben wir uns im gegenständlichen Fall für eine nachhaltige Aktion ohne erhobenen Zeigefinger und für einen Kalender entschieden, ein Medium, das uns täglich erinnern und ein ganzes Jahr lang begleiten soll!“

Die drei wichtigsten Zielgruppen für GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN sind Kinder, Berufstätige und Schwangere. Der Kalender wendet sich besonders an die beiden zuletzt genannten Gruppen.



Josef Pessler, Obmann der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse: „In der Schwangerschaft steigt die Sensibilität für ein gesundes Ernährungsverhalten, und das zu Recht: der Nährstoffbedarf ändert sich gravierend, denn das Baby will mitversorgt werden. Gerade in dieser Phase ist es umso wichtiger, auf seinen Körper zu achten und sich ausgewogen zu ernähren. Hilfreiche und fundierte ExpertInnentipps erfahren alle werdenden Eltern in unseren erfolgreichen und kostenlosen STGKK Ernährungsworkshops für Schwangere sowie im neuen Fortsetzungsworkshop ‚Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter‘. Im Kalender finden sich praktische Tipps, wie schwangere und stillende Frauen gesunde Ernährung auch im Alltag einfach umsetzen können.“

Der Kalender wird in Kooperation mit Organisationen vertrieben, die sich in ihrer Arbeit an berufstätige Menschen wenden. Wir danken der Arbeiterkammer, der Wirtschaftskammer, der Gebietskrankenkasse, dem ÖGB, dem AMS, dem bfi und vor allem auch unserem Vertriebspartner SPAR, der sogar ein eigenes gesundes Weckerl für die Aktion entwickelt hat. Der Kalender ist in vielen SPAR-Filialen und bei den genannten Organisationen kostenlos erhältlich solange der Vorrat reicht. Im Internet unter www.gemeinsam-geniessen.at kann man ihn durchblättern und downloaden.

Rückfragehinweis und Informationen:

Gesundheitsfonds Steiermark, Bernadette Matiz-Schunko, MAS

Tel. +43 (0) 316 877-4963 oder E-Mail: bernadette.matiz-schunko@stmk.gv.at

Steiermärkische Gebietskrankenkasse, Mirjam Olbl

Tel. +43 (0) 316 8035-1430 oder E-Mail: mirjam.olbl@stgkk.at