



Pressemitteilung vom 15.12.2016

6. Gesundheitstag von FSU Jena und Universitätsklinikum Jena

Zum Gesundheitstag haben Interessierte die Möglichkeit sich kostenlos von Experten rund um das Thema Ernährung zu informieren und Alltagstipps für eine bewusste und genussvolle Ernährung einzuholen.

Ist natürlicher Zucker gesünder als Haushaltszucker? Ist "Light" immer kalorienarm? Je mehr Vitamine, desto besser. Dunkle Schokolade ist gut für das Herz. Es gibt viele Fragen und viele Antworten, Mythen rund um das Thema Ernährung. In den letzten Jahrzehnten haben sich vielfältige Ernährungsformen herausgebildet, regelrechte Esskulturen sind entstanden. Wer behält da eigentlich noch den Überblick? Was ist gut für mich?

Eine vollwertige, ausgeglichene Ernährung ist die Basis für eine gesundheitsfördernde Lebensweise. Sie beeinflusst direkt unser körperliches und geistiges Wohlbefinden und somit unsere Gesundheit. Darüber hinaus wirkt sich die Ernährung direkt auf unsere Leistungsfähigkeit und unsere Entwicklung aus. Vor diesem Hintergrund lädt die Friedrich-Schiller-Universität Jena gemeinsam mit dem Universitätsklinikum am Samstag, den 13. Februar 2016 zum 6. Gesundheitstag in das Hörsaalgebäude auf dem Ernst-Abbe-Campus, Carl-Zeiss-Straße 3, ein. Ganz nach dem Motto: "EinMahlteins der Ernährung. Gesund essen. Bewusst genießen." erwartet die Besucher ab 10 Uhr ein vielfältiges Veranstaltungsangebot mit lehrreichen Vorträgen sowie Informations- und Beratungsständen. Bis 14 Uhr haben die Gäste die Möglichkeit, sich umfassend über unterschiedliche Themen zu informieren, ihren Gesundheitszustand testen zu lassen und verschiedene Ernährungsweisen vom Veganer bis zum Flexitarier kennenzulernen. Ergänzt wird der 6. Gesundheitstag durch aufschlussreiche Vorträge, unter anderem von Frau Dr. Dawczynski vom Institut für Ernährungswissenschaften der FSU Jena. Erstmals findet eine Rezeptbörse statt, bei der alle Besucherinnen und Besucher herzlich eingeladen sind, eigene tolle Rezepte mitzubringen und diese gegen andere schmackhafte Rezepte einzutauschen. Mit einem in das Programmheft integrierten Gesundheitspass können sich die Anwesenden bei zahlreichen kostenlosen Gesundheitschecks untersuchen lassen, um den Stand ihres körperlichen Wohlbefindens in Erfahrung zu bringen. Allen Eltern mit Kindern steht die Kinderbetreuung durch die Junikinder unter Beteiligung des Familienbüros zur Seite.

Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei, für das kulinarische Erlebnis ist gesorgt.

6. Gesundheitstag der FSU Jena und des Uniklinikums Jena

13.02.2016, 10 – 14 Uhr

Ernst-Abbe-Campus, Carl-Zeiss-Str. 3

Weitere Informationen unter: <http://www.gesundheitstag.uni-jena.de/>