

Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel

Über gesunde Ernährung kann man heutzutage nicht genug reden. Einkaufen zu gehen kann zu einer heiklen Angelegenheit und alle Male zu einer Herausforderung werden, gibt es doch auf so vieles zu achten - Herkunft, Alter, Zusatzstoffe und einiges mehr. Was ist dran, an dem worauf wir Acht geben sollen? Unser Thema war daher: „Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel“.

Dazu hatten wir Frau Antje Degner, Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale Rostock bei uns zu Gast. Sie fragte uns vor jedem ihrer Ratschläge nach unserer Ansicht zu einer bestimmten Aussage oder Frage, etwa: Ist Trinkwasser in Flaschen gesünder als jenes aus der Leitung? Oder: Was passiert beim Homogenisieren und Haltbarmachen von Milch?

In der Pause gab es ein kleines Buffet mit herzhaftem Fingerfood und man tauschte sich in den Räumen und Fluren der Welt-Musikschule Carl Orff angeregt über das Gehörte aus.

Doch zuvor gab es noch eine kleine Überraschung: Unser Mitglied Birgit Welz ist seit vielen Jahren Spezialistin für Autogenes Training und hatte für unsere Mitglieder einen Schnupperkurs vorbereitet.

Zehn unserer Mitglieder nahmen das Angebot auf der Iso-Matte gern in Anspruch, frischten bekannte Erfahrungen wieder auf oder lernte neue Entspannungsmethoden kennen.

Sehr relaxt und mit positiver Energie ging es dann entspannt in die Veranstaltung mit Frau Degner.