

Pressemitteilung

Schweriner Azubis rätseln rund um gesunde Ernährung Ernährungsberaterin und Krankenkasse führen „Escape Room“ durch

Schwerin, 28. November 2018 – Neun kleine Gläschen, gefüllt mit Kaffeebohnen, bunten Bonbons, Kartoffeln und anderem, stehen auf dem Tisch. „Was soll das denn sein?“ Nachdenklich runzelt Maxi die Stirn. Er rätselt zusammen mit Carolin, Hannes und den anderen Azubis der Stadtwerke Schwerin GmbH. „Ich glaube, der Inhalt könnte jeweils für ein Getränk stehen. Kaffeebohnen für Kaffee und die Bonbons für Limo“, mutmaßt der junge Mann. „Und was sind dann die Kartoffeln?“, will Ernährungsberaterin Linda Otto wissen. „Die stehen natürlich für den Wodka“, ruft Henning wie aus der Pistole geschossen und bringt alle zum Lachen.

Spaß haben und dabei was über gesunde Ernährung lernen – das ist das Ziel vom „Escape Room“, den sich Ernährungsberaterin Linda Otto ausgedacht hat. „Ich möchte jungen Leuten beibringen, was es heißt, sich gesund zu ernähren. Aber ohne erhobenen Zeigefinger“, erklärt Otto. Mit ihrem Escape Room liegt sie voll im Trend. Vor allem junge Leute mögen das Gruppenspiel, bei dem sie zusammen in einem geschlossenen Raum rätseln, um diesen verlassen zu können. „Wer bei uns alle Rätsel löst, der findet die Geheimformel zur gesunden Ernährung in einer Schatztruhe“, so die Ernährungsberaterin schmunzelnd.

Die Schweriner Azubis sind der Geheimformel schon ein Stück nähergekommen. Alle Getränke sind erkannt. Und nun? „Was glaubt ihr, welche sind gesund, welche ungesund“, fragt Linda Otto. Limo und Wodka, das wissen sie, sollten nicht täglich getrunken werden. Beim Kaffee sind sie sich unsicher. „Gegen schwarzen Kaffee ist nichts einzuwenden“, erklärt die Expertin. Damit können die Azubis das erste Rätsel entschlüsseln. Ein Code öffnet eines der Zahlenschlösser mit der die Schatztruhe gesichert ist. Sechs Schlösser bleiben noch übrig.

Es ist das zweite Mal, dass Linda Otto gemeinsam mit der BARMER den Escape Room in einem Schweriner Unternehmen durchführt. Die Krankenkasse

Landesvertretung

Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 126
19053 Schwerin

www.BARMER.de/presse/543839
www.twitter.com/BARMER_MV

Franziska Sanyang
Tel.: 0800 333004653340
Mobil: 0170 308 70 65
franziska.sanyang@BARMER.de

unterstützt Firmen im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) mit Angeboten von Bewegung über Ernährung bis hin zu Entspannung. Davon profitieren sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer. Für die Stadtwerke-Azubis hat sich der Ernährungsworkshop in jedem Fall gelohnt. „Es hat total Spaß gemacht und wir konnten einiges mitnehmen“, so Henning. Am Ende wurden übrigens auch die restlichen Schlösser geknackt und die Azubis mit einem gesunden Frühstück belohnt.

Hintergrund

Stress durch Termindruck, stundenlanges Sitzen vorm PC und zwischendurch schnell was Fettiges gegessen. Im Job kommen viele Faktoren zusammen, die einen ungesunden Lebensstil begünstigen können. Da die meisten Menschen viel Zeit am Arbeitsplatz verbringen, ist Prävention hier besonders wichtig. „Viele Unternehmen in Mecklenburg-Vorpommern sind auf einem guten Weg, eine gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung zu schaffen. Wir als Krankenkasse unterstützen mit Angeboten im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)“, erklärt Henning Kutzbach, Landesgeschäftsführer der BARMER in Mecklenburg-Vorpommern. Allein in diesem Jahr wurden hierzulande in über 250 Firmen Maßnahmen seitens der BARMER durchgeführt.

Mehr zum Thema BGM gibt es unter www.barmer.de/f000004

Fotocredit: Barmer