

27. Oktober 2015

Auszubildende im Workshop 'Ernährung und gesunder Schlaf'



Ernährungswissenschaftlerin Stephanie Ryschka (Mitte), sowie Janine Fiskus von der ikk classic (Hinten rechts) mit den TOPAS-Auszubildenden im Workshop 'Ernährung und gesunder Schlaf'. (Foto pv).

Wetteraukreis. Im Rahmen der Veranstaltungen für Auszubildende im Projekt TOPAS - Top-Ausbildungsstelle, in dem sich über vierzig wetterauer Handwerksbetriebe verschiedener Branchen freiwillig verpflichtet haben, besondere Qualitätsstandards in Bezug auf die Ausbildung von Jugendlichen zu erbringen um die Qualität und Attraktivität der Ausbildung im Handwerk zu steigern und junge Menschen für eine Ausbildung im Handwerk zu begeistern, kamen mehr als ein Dutzend Auszubildende in die

Kreishandwerkerschaft des Wetteraukreises um im Rahmen des TOPAS-Gesundheitstages an dem Workshop 'Ernährung und gesunder Schlaf' teilzunehmen.

Gesunde Ernährung - Warum eigentlich? Ernährung und Schlaf - Wie hängt dies zusammen? Warum müssen wir schlafen? Wie wirkt sich dies alles auf das Leistungsvermögen und die Konzentrationsfähigkeit aus? Diese und weitere Fragen wurden zusammen mit der Ernährungswissenschaftlerin Stephanie Ryschka erarbeitet und beantwortet und sollen dazu beitragen, das Gesundheitsbewusstsein der Auszubildenden zu stärken.

"Unter der Woche mehr und am Wochenende weniger schlafen" fasste Stefan Wulf, Auszubildender bei Fleischer-Meister Karl Heinrich Becker aus Karben - Petterweil in einem Satz die Inhalte zum Thema gesunder Schlaf zusammen. "Nicht zu viel und nicht zu wenig schlafen und wenn möglich einen bestimmten Schlafrhythmus einhalten um störungsfrei in die wichtige Tiefschlafphase zu gelangen" riet die Expertin Ryschka.

Matthias Fritzel, TOPAS-Projektbeauftragter bei der Kreishandwerkerschaft freute sich über die große Resonanz an der Veranstaltung und bedankte sich auch recht herzlich bei Frau



www.topas.handwerk-wetterau.de

Janine Fiskus aus dem Marketing der ikk classic, die den heutigen Workshop möglich gemacht hat und für die Unterstützung von TOPAS durch einen der Versicherungspartner.

Informationen zu den Ausbildungsbetrieben des Handwerks, die in der TOPAS-Gemeinschaft organisiert sind, gibt es im Internet unter www.topas.handwerk-wetterau.de oder telefonisch bei der Kreishandwerkerschaft des Wetteraukreises: 06031/72790.