

+ + + PRESSEINFORMATION + + +

6. März 2026

Gesunde Ernährung im Fokus – 5. BGM FORUM

Südniedersachsen bringt regionale Wirtschaft in Austausch

Göttingen. In der Teaching Kitchen im Jahnsportpark trafen sich am 4. März 2026 rund 60 Teilnehmende aus der südniedersächsischen Wirtschaft, um sich über gesunde Ernährung am Arbeitsplatz auszutauschen. Gemeinsam beschäftigten sie sich mit der Frage, wie gesunde Ernährung im Arbeitsalltag wirklich gelingen kann und welche Möglichkeiten Arbeitgebende haben, um ihre Mitarbeitenden dabei zu unterstützen. Anschließend bereiteten die Teilnehmenden gemeinsam gesunde Rezepte zu

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz ist ein wichtiger Hebel für ein ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement von Arbeitgebenden. Essen kann Energie für einen herausfordernden Arbeitstag schenken und die Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern. Doch nicht jeder Betrieb verfügt über eine Kantine oder gut ausgestattete Küche, in der sich Arbeitnehmende geeignet selbst versorgen können. Sogenanntes Mealprepping, also das gezielte Vorbereiten von gesunden Mahlzeiten und Snacks zuhause, kann ebenso Abhilfe schaffen wie die Versorgung mit gesunden Nahrungsmitteln im Betrieb, zum Beispiel durch das Bereitstellen von Obst und Gemüse. Darüber hinaus wurde deutlich, wie wichtig Essen als Bestandteil von Teamstärkung und geselligem Austausch ist. Wissenschaftlich wurde das Thema von der Ernährungswissenschaftlerin Franziska Hadaschik begleitet. Sie klärte auf, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt und wie die Umsetzung in der betrieblichen Praxis gelingt. Anschließend

leitete sie die Teilnehmenden an, gesunde Rezepte wie Glasnudelsalat und Energyballs einfach umzusetzen.

„Es ist im Interesse des Betriebes, Ernährung als wichtiges Werkzeug für Gesundheitsprävention und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten selbst in die Hand zu nehmen“, sagte Tara Brune, Projektleitung TOPAS - TOP Arbeitgeber Südniedersachsen bei der SüdniedersachsenStiftung. Gesunde Ernährung sei jedoch häufig individuelle Sache der Beschäftigten.

Auch Marc Diederich, Geschäftsführer der WRGN Wirtschaftsförderung Region Göttingen Northeim GmbH, verwies auf den großen Gestaltungsspielraum, den Betriebe mit gesunder Ernährung nutzen können. „Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz ist ein großer Hebel: Sie stärkt Körper und Psyche. Wenn Teams gemeinsam essen und sich austauschen, wirkt das zusätzlich – auf Gesundheit, Miteinander und Motivation.“

Aus den Erfahrungen im beruflichen Umfeld berichtete Jens Düwel, Geschäftsführer der GWG Gesellschaft für Wirtschaftsförderung und Stadtentwicklung Göttingen mbH, „dass gesunde Ernährung auch im Arbeitsalltag eine ganz wichtige Rolle spielt. Die GWG versorgt ihre Mitarbeitenden mit frischem Obst und wird in Zukunft verstärkt Ernährungsberatungen anbieten. In die Gesundheit der Beschäftigten zu investieren, zahlt sich für alle aus.“

Christian Grascha, Leiter der Geschäftsstelle Göttingen der IHK Hannover, hob hervor, dass mit „Gesunde Ernährung“ ein weiterer wichtiger Aspekt betrieblicher Gesundheitsförderung im BGM FORUM Südniedersachsen behandelt wurde. „Das BGM FORUM Südniedersachsen ist und bleibt die wichtigste Institution für den

regionalen Austausch zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement und zeigt, wie förderlich es ist, miteinander ins Gespräch zu kommen."

Laura Klocker fasste als Projektleitung bei der Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen den Tag zufrieden zusammen: „Inspirierendes Ernährungswissen traf auf alltagstaugliche, gesunde Rezepte für den Büroalltag zum gemeinsamen Ausprobieren – ein gelungenes und zudem sehr schmackhaftes Forum."

Zeichen (inkl. Leerzeichen): 3.495

Über das BGM FORUM Südniedersachsen

Das BGM FORUM Südniedersachsen ist eine gemeinsame Initiative der Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen e.V., der GWG Gesellschaft für Wirtschaftsförderung und Stadtentwicklung Göttingen mbH, der IHK Hannover – Geschäftsstelle Göttingen, der SüdniedersachsenStiftung sowie der WRGN Wirtschaftsförderung Region Göttingen Northeim GmbH. Die Veranstaltung wird finanziell gefördert durch die BGF-Koordinierungsstelle Niedersachsen.

Weitere Informationen unter: www.bgm-forum-suedniedersachsen.de.

Ansprechpersonen stellvertretend für alle Initiatoren:

Kontakt SüdniedersachsenStiftung

Tara Brune
Projektleitung
Tel.: 0551/270713-329
Mobil: 0151-59063924
E-Mail: tara.brune@suedniedersachsenstiftung.de
www.suedniedersachsenstiftung.de

Kontakt Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen e.V.:

Laura Klocker
Projektleitung
Tel. 0551 547 43-293
E-Mail: laura.klocker@gesundheitsregiongoettingen.de
www.gesundheitsregiongoettingen.de

Kontakt GWG:

Florian Geldmacher
Leiter Unternehmenskommunikation
Tel. 0551 547 43-281
Mobil: 0172 8347387
E-Mail: florian.geldmacher@gwg-online.de
www.gwg-online.de

