



**Sparkasse
Markgräflerland**

Pressemitteilung

Tag der gesunden Ernährung bildet mit öffentlichem Vortrag Auftakt für Fastenwoche und Spendenmarathon der Sparkasse Markgräflerland

Weil am Rhein/Müllheim, im März 2024

Am 7. März 2024, dem Tag der gesunden Ernährung wird Dr. med. Elke Lorenz auf Einladung der Sparkasse Markgräflerland ihren Vortrag: „Die Geheimnisse der Langlebigkeit: Eine Reise durch Ernährung und Fasten“ halten. Die Münchner Ärztin und gebürtige Freiburgerin ist eine Expertin auf dem Gebiet der Kardiologie, Ernährungs- und Präventivmedizin. Ihr Fokus: Langlebigkeit, die Kunst gesund und vital bis ins hohe Alter zu bleiben.

Ihr Vortrag in Müllheim verspricht die neuesten Erkenntnisse über die Vorteile des Fastens und dessen Einfluss auf eine nachhaltige Lebensstilveränderung. Sie erklärt, warum Fasten die vitale Langlebigkeit steigern kann, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt und wie Gesundheit zur Gewohnheit wird.

Dieser Vortragsabend dient nicht nur der Wissensvermittlung zu Gesundheitsthemen und zur Stärkung des Nachhaltigkeitsgedankens in der Region, sondern markiert auch den Auftakt der betrieblichen Fastenwoche für 20 Mitarbeitende der Sparkasse Markgräflerland. Die Fastenwoche, die als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements der Sparkasse Markgräflerland durchgeführt wird, markiert einen Schritt in Richtung eines ganzheitlichen Ansatzes für das Wohlbefinden der Mitarbeitenden und die Nachhaltigkeit. Dabei wird eine uralte Heilmethode in die moderne Arbeitswelt integriert. Das Fasten hat potenzielle, positive Auswirkungen auf verschiedenen Ebenen, einschließlich der persönlichen Gesundheit, Umweltauswirkungen und umfasst außerdem soziale Aspekte. Unter anderem reduziert Fasten Überkonsum, sensibilisiert für eine nachhaltige Ernährungsweise, stärkt die Gemeinschaft und Solidarität, wenn dies in einer Gruppe ausgeübt wird.

Ziel ist es, durch das gemeinsame Fasten nicht nur das Gesundheitsbewusstsein zu schärfen, sondern auch finanzielle Mittel für gemeinnützige Zwecke zur Verfügung zu stellen und im Markgräflerland zum Spenden aufzurufen.

Sowohl fasten als auch spenden symbolisieren die Reduzierung persönlichen Konsums oder Komfort zugunsten anderer.

Das Fasten steht hierbei für den Verzicht auf persönliche Bedürfnisse, während das Spenden für das Geben an diejenigen, die Hilfe benötigen, steht.

Weils um mehr als Geld geht verpflichtet sich die Sparkasse Markgräflerland daher selbst, begleitend zur betrieblichen Fastenwoche unter dem Motto „WirFasten im Team – gemeinsam vital für Vereine“ – einen Spendenmarathon auf ihrem Förderportal WirWunder.de/markgraeflerland zu starten und stellt ein Aktionsbudget von 5.000 EUR dafür bereit. Vom 7. Bis 12. März 2024 ruft sie die Gemeinschaft im Markgräflerland zur Teilnahme an diesem Spendenmarathon für Herzensprojekte von Markgräfler Vereinen auf.

Der Vortragsabend mit Frau Dr. med. Elke Lorenz, zu dem die Sparkasse alle Interessierten einlädt, wird unterstützt von Lieler Schlossbrunnen und Zauberformel Vitalgewürze. Der Eintritt ist frei. Freiwillige Spenden für Herzensprojekte auf WirWunder.de/markgraeflerland sind willkommen.

Der Vortrag findet am Donnerstag, 7. März 2024 um 19 Uhr im Kundenhaus in Müllheim statt.

Plätze gibt es solange der Vorrat reicht.

Ihr kostenloses Online-Ticket erhalten Sie unter www.spk-mgl.de/fasten



Bild: Sparkasse Markgräflerland

Bildunterschrift: Dr. med Elke Lorenz

Bildnachweis: Jan E. Siebert

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Christine Hartwig

WirWunder Team

Sparkasse Markgräflerland

Telefon 07621 976-6221
Chistine.hartwig@spk-mgl.de