



## PRESSEINFORMATION

Boffzen, Dezember 2023

Die Ölmühle Solling bietet erstmalig einen Veranstaltungskalender an

### **Wohlbefinden, Gesundheit und Nachhaltigkeit im Fokus**

*Inspirierend, informierend und genussvoll – die Ölmühle Solling lädt zu insgesamt 18 Veranstaltungen ein. Gemeinsam mit ausgewählten, internen und externen Referenten und Experten bietet die Bio-Manufaktur von Januar bis Juni 2024 kostenlose Vorträge, Führungen, Seminare, Workshops, Tastings und eine Lesung für alle interessierten Besucherinnen und Besucher an. Der Fokus liegt auf den Themen Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden sowie Kultur und Naturschutz; der Ansatz ist ein ganzheitlicher.*

„Wir sehen es als Startschuss einer Veranstaltungsreihe“, sagt Projektleiterin Tanja Baensch. „Wir möchten allen Interessierten ein Forum bieten, um sich zu informieren und zu vernetzen. Mit unserem gewollt breit gefächerten Angebot möchten wir ein Bewusstsein für persönliches Wohlbefinden, die eigene Gesundheit und globale Nachhaltigkeit fördern.“

Die Ernährungsberaterin Tanja Baensch hält zwei Vorträge zu den Themen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D. Zudem nimmt sie die „Planetary Health Diet“ unter die Lupe. Als externe Referenten sprechen Ernährungsmediziner Dr. Rainer Didier zum Thema „Antientzündliche Ernährung“ sowie Ernährungstherapeutin Sabine Göldner-Freitag über die Orientierung durch den Ernährungsdschungel.

„Die Ernährung kann starken Einfluss auf das geistige Wohlbefinden nehmen“, sagt Tanja Baensch. „Zu einer ganzheitlichen Betrachtung gehört jedoch mehr als nur die Ernährung.“ Beispielsweise die Entspannung. Workshops von Atemtherapeutin Marion Sander und Yogalehrerin Anita Bigos befassen sich mit den Themen bewusstes Atmen und Yin Yoga. Ein Vortrag von Berit Nolte informiert über die Vitametrik, einer wissenschaftlich geprüften Methode, um verspannungsbedingte Schmerzen zu lindern. Ebenfalls im Fokus: Muskeltraining bis ins hohe Alter mit Sportwissenschaftler Eike Kannenberg. Heilpraktikerin Babette Mohr spricht über die hormonelle Umstellung bei Frauen in der Lebensphase der Wechseljahre und gibt zahlreiche Tipps an die Hand. Für humorvolle Unterhaltung mit Geschichten aus dem Alltag sorgt Autorin Christina Quest mit einer Lesung aus ihrem Buch „Donnervögel“.

Ein Blick hinter die Kulissen der Familienmanufaktur bieten die Geschäftsführer Sebastian und Sarah Baensch sowie Andrea Janzen, Ernährungsexpertin der Ölmühle Solling. Auch ermöglicht die Manufaktur mit ihrem Naturschutzbeauftragten Rembert Ostermann Führungen zum Herzensprojekt der Ölmühle, der vier Hektar großen Blühwiese gegenüber des Betriebs.

Die Haut steht beim Hautgesundheitstag im Fokus. Der Termin vereint die Vorträge "Gesunde Haut mit Vitalölen" sowie "Beauty Inside Out" mit einer Detox-Yoga-Session, einem Workshop zum Herstellen eigener Naturkosmetik sowie einer individuellen Hautbildanalyse.



# ÖLMÜHLE SOLLING

Bei den Veranstaltungen ist der kulinarische Genuss inklusive: Die Ölmühle Solling bietet saisonale Köstlichkeiten mit Bio-Spezialitäten aus der Manufaktur an. Der Eintritt ist an allen Terminen kostenlos. Treffpunkt ist der Seminarraum der Ölmühle Solling in der Höxterschen Straße 3 in Boffzen.

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen finden sich online unter [oelmuehle-solling.de/events](https://oelmuehle-solling.de/events). Die Ölmühle bittet um Anmeldungen, online, per E-Mail an [besucher@oelmuehle-solling.de](mailto:besucher@oelmuehle-solling.de) oder unter Telefon 05271/96666-14. Denn: Das Kontingent ist begrenzt.



Die Organisatorinnen sind zeitgleich Referentinnen der Veranstaltungen der Ölmühle Solling: Ernährungsberaterin Tanja Baensch (links) und Ernährungsexpertin Andrea Janzen.  
Foto: Ölmühle Solling

## ÜBER DIE ÖLMÜHLE SOLLING

Die 1996 von Gudrun und Werner Baensch gegründete Ölmühle Solling steht für mühlenfrische Ölvielfalt und kulinarischen Genuss. Werte wie Bio, Nachhaltigkeit und soziale Fairness bestimmen das unternehmerische Handeln. Heute wird das Unternehmen von Sarah und Sebastian Baensch, den beiden Kindern der Gründer, geführt. Die hochwertigen Öle werden handwerklich in kleinen Spindelpressen hergestellt. In der Ölmühle Solling werden ausschließlich native Bio-Öle gepresst. So bleiben der typische Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe in Bestform erhalten. »Mühlenfrisch« ist der selbstgesetzte Qualitätsanspruch: Die Rohware wird so erntefrisch wie möglich in kleinen Chargen verarbeitet, direkt abgefüllt und umgehend – eben mühlenfrisch – versendet. Die traditionellen Herstellungsverfahren werden durch moderne lebensmitteltechnologische Standards in der Qualitätssicherung und aufwendige Prüfverfahren ergänzt. Die Ölmühle Solling ist Partner des Anbauverbands Naturland und Fördermitglied von Slow Food Deutschland e. V.

## ANSPRECHPARTNERIN

Vivian Krause  
[vivian.krause@oelmuehle-solling.de](mailto:vivian.krause@oelmuehle-solling.de)  
T 0 52 71. 9 66 66-45