



PRESSEINFORMATION

Boffzen, August 2023

Fünf Stunden gefüllt mit Vorträgen, Kulinarik und Wohlbefinden am 9. September

Die Ölmühle Solling lädt zum ersten Gesundheitstag ein

Die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung liegen der Bio-Manufaktur Ölmühle Solling sehr am Herzen. Aus diesem Grund lädt das Familienunternehmen am Samstag, 9. September 2023, von 11 bis 16 Uhr zum ersten Gesundheitstag ein. Die Veranstaltung findet auf dem Gelände der Ölmühle Solling in Boffzen (Höxtersche Straße 3) statt. Mühlenladen, Mühlengarten, Seminarraum und das angrenzende River Café verwandeln sich für fünf Stunden zu einer Oase der Gesundheit und des Genusses. Die Besucher erwarten Vorträge rund um die Ernährung, Aussteller aus der Gesundheitsbranche und kulinarische Köstlichkeiten mit Spezialitäten der Ölmühle Solling verfeinert im benachbarten Naturcafé. Der Eintritt ist kostenlos.

Das Programm am Gesundheitstag umfasst fünf Vorträge à 30 Minuten. Sie finden stündlich im Seminarraum, der direkt an den Mühlenladen angrenzt, statt und sind kostenlos. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Referenten sind Dr. Thomas Fußgänger-May von der Gemeinschaftspraxis am Solling in Fürstenberg, Dr. Jochen Schulz vom Haus Wehrden sowie die Ernährungsexpertinnen der Ölmühle Solling, Tanja Baensch und Andrea Janzen. Der Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin, Dr. Fußgänger-May, befasst sich mit Diabetes mellitus als wachsendes Problem in den Industrienationen und stellt Strategien zur Prävention vor. „Energetische und körperliche Gesundheit“ ist das Thema des Vortrags von Jochen Schulz. Er legt den Fokus auf die ganzheitliche Gesundheit. Tanja Baensch beantwortet die Frage „Was sind Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D?“ und spricht über deren Relevanz für die Gesunderhaltung. Andrea Janzen legt den Fokus auf die schonende Herstellung von Bio-Ölen in der Ölmühle Solling. Zudem stellt sie herbstliche Rezeptideen rund um den Kürbis vor.

Informieren und ausprobieren heißt es am Gesundheitstag bei den insgesamt vier Ausstellern. Eine kostenlose Körperanalyse bietet das Zentrum für Training und Therapie LangeFit Höxter an. Die Podologie & Fußpflege Boffzen von Frank Dormann und Andreas Steppat informiert rund um ihr Fachgebiet und stellt entsprechende Produkte vor. Berit Nolte präsentiert Interessierten die Methode Vitametik, eine wissenschaftlich geprüfte, neuromuskuläre Entspannungstechnik. Die Anwendung basiert auf einem leichten, kaum spürbaren Druckimpuls seitlich am Hals. Sie kann dazu beitragen, verspannungsbedingten Schmerzen entgegenzuwirken. Dr. Jochen Schulz und Sandra Martin vom Haus Wehrden informieren über die Themen Heilung, Wachheit und Kreativität. Sie bieten zudem zwei Schnupperangebote Qigong und Meditation an, und zwar um 12 und um 14 Uhr. Diese dauern jeweils etwa 30 Minuten.



ÖLMÜHLE SOLLING

Gesundheit und Ernährung gehören zweifelsohne zusammen. Schmackhafte Küche, verfeinert mit den Bio-Spezialitäten der Ölmühle Solling, bietet Lena-Lynn Naraschkéwitz vom benachbarten River Café. Sie versorgt die Besucher mit Frühstück, Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen. Geöffnet ist ab 9.30 Uhr. Im Angebot sind Bowls, Porridge, veganes Chili sin Carne und weitere köstliche Kreationen. Als Getränke empfiehlt das Naturcafé Smoothies, Kombucha und Goldene Milch. Eine Reservierung für das Essen ist erbeten per E-Mail an info@rivervalleysoapcompany.com oder unter Telefon 05271/9512902.

DIE VORTRÄGE

- 11:30 Uhr: Dr. Thomas Fußgänger-May, Diabetes mellitus: Strategien zur Prävention
- 12:30 Uhr: Andrea Janzen, Einführung in das Ölmüllerhandwerk und herbstliche Rezeptideen
- 13:30 Uhr: Tanja Baensch, Vital durch Omega 3 und Vitamin D
- 14:30 Uhr: Dr. Thomas Fußgänger-May, Diabetes mellitus: Strategien zur Prävention
- 15:30 Uhr: Dr. Jochen Schulz, Energetische und körperliche Gesundheit

Die Teilnehmeranzahl pro Vortrag ist auf 60 Personen begrenzt. Die Besucher werden daher gebeten, sich rechtzeitig im Seminarraum einzufinden.



Der Gesundheitstag bietet zahlreiche Vorträge rund um das Thema Ernährung sowie Wissenswertes zur Ölherstellung in der Bio-Manufaktur.

Fotos: Ölmühle Solling/Maike Wittreck



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
T 0 52 71. 9 66 66-45