

***Gesund und klimafreundlich*****Fokus auf gesunde Ernährung: Vegane Mittagsgerichte in den Helios Cafeterien der Region Ost**

- Ab dem 1. Juni ergänzt ein bio-veganes Gericht den Speisenplan in neun von der Helios Catering Ost betriebenen Cafeterien
- Mehr Vielfalt in der Speisenauswahl
- Großer Schritt in Richtung Gesundheit, Nachhaltigkeit und Klimaschutz

**Tortellini mit cremiger Champignonsoße, Kichererbsen-Curry mit Basmatireis und Linseneintopf mit Kokosmilch – das sind drei der neuen veganen Gerichte, die ab dem 1. Juni täglich den Speisenplan von neun Helios Cafeterien in der Region Ost erweitern. Helios forciert damit weiter das Thema Nachhaltigkeit und untermauert damit seine Vorreiterrolle beim Klimaschutz im Gesundheitswesen.**

„Wir verzeichnen ein steigendes Interesse unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an veganen Speisen und sorgen mit der Erweiterung unseres Angebotes für mehr Vielfalt in der Speisenauswahl. Als Arbeitgeber im Gesundheitswesen wollen wir zudem eine Vorbildfunktion einnehmen und auf die große Nachfrage nach gesundem Essen in unseren Cafeterien reagieren. Das ist ein optionales, zusätzliches Angebot für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich vegan ernähren möchten. Selbstverständlich wird es Speisen, wie Spaghetti Bolognese auch weiterhin geben. Nur eben jetzt in zwei Varianten“, sagt Prof. Dr. Sebastian Heumüller, Regionalgeschäftsführer der Helios Region Ost.

**Für die Gesundheit**

Ab dem 1. Juni ergänzt täglich ein veganes Gericht den Speisenplan. Diese sind äußerst vielfältig und ausgewogen, da sie eine Vielzahl energieliefernder Nährstoffe enthalten und eine abwechslungsreiche Auswahl an Getreide- und Kartoffelbeilagen,

Gemüse sowie Hülsenfrüchten bieten. Pflanzliche Mahlzeiten sind in der Regel leichter verdaulich, tragen zur Stabilisierung des Energieniveaus bei und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Zahlreiche Studien haben auch gezeigt, dass der Verzehr von pflanzlichen Mahlzeiten das Risiko von Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, bestimmten Krebserkrankungen und Übergewicht verringern kann.

### **Für die Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung**

Die insgesamt 20 neuen Gerichte eröffnen eine Fülle von kulinarischen Möglichkeiten und leisten gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zu Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Pflanzliche Lebensmittel benötigen im Vergleich zu tierischen Produkten in der Produktion weniger Ressourcen wie Wasser und Energie. Durch den Übergang zu einer pflanzenbasierten Ernährung können somit die begrenzten Ressourcen effizienter genutzt und eine nachhaltigere Lebensmittelproduktion gefördert werden.

„Durch den Verzehr pflanzlicher Nahrungsmittel können wir unseren ökologischen Fußabdruck reduzieren und zur Bekämpfung des Klimawandels beitragen. Die neuen Gerichte bieten die Chance auf Fleisch und andere tierische Produkte zu verzichten“, betont Hendrik Otto, Leiter Quality and Sustainable Culinary.

### **Sonnenblumenhack statt Bolognese**

Für die klassische Bolognese-Sauce gibt es künftig auch eine pflanzenbasierte Alternative mit einer leicht nussigen Note, hergestellt aus 100 Prozent Sonnenblumenprotein. Das vegane Gericht erzeugt lediglich 0,37 kg<sup>1</sup> CO<sub>2</sub> und gilt als klimafreundlich, während bei der klassischen Spaghetti Bolognese pro Portion etwa 1,5 kg<sup>1</sup> CO<sub>2</sub> entstehen. Die Entscheidung für ein veganes Gericht spart also CO<sub>2</sub> ein, im Fall der Bolognese etwa ein CO<sub>2</sub> Volumen von rund 200 gefüllten Ballons.

Auch für Till Braumann, Regionalleiter Helios Catering, eröffnen die insgesamt 20 neuen Gerichte eine Vielzahl an kulinarischen Möglichkeiten und tragen zu einer abwechslungsreichen Ernährung bei.

„Wir sind sehr froh, dass wir unsere Speisenauswahl in unseren Cafeterien erweitern und um ein veganes Angebot ergänzen können. Unser Anliegen ist es mit diesem bio-veganen Angebot viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erreichen und natürlich auch unsere Gäste für die nachhaltige Ernährung zu begeistern.“

<sup>1</sup> Die zugrundeliegenden Datensätze basieren auf Durchschnittswerten, welche die gesamte Produktionskette - von der Herstellung der Futtermittel über Anbau, Gewinnung und Verarbeitung der Lebensmittel einschließlich des Transports zum Verbraucher - darstellen.

**Fotocredit:** Helios Kliniken GmbH | Thomas Oberländer

---

Helios ist Europas führender privater Gesundheitsdienstleister mit insgesamt rund 126.000 Mitarbeitenden. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Gruppe in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika und die Eugin-Gruppe mit einem globalen Netzwerk von Reproduktionskliniken. Mehr als 24 Millionen Menschen entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2022 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von rund 11,7 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 87 Kliniken, rund 240 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) mit etwa 600 kassenärztlichen Sitzen, sechs Präventionszentren und 21 arbeitsmedizinische Zentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,5 Millionen Menschen behandelt, davon 4,4 Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland mehr als 76.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2022 einen Umsatz von rund 7,0 Milliarden Euro. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

---

Quirónsalud betreibt 58 Kliniken, davon acht in Lateinamerika, über 100 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 18,9 Millionen Patient:innen behandelt, davon 17,8 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt mehr als 47.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2022 einen Umsatz von 4,4 Milliarden Euro.

Das Netzwerk der Eugin-Gruppe umfasst 44 Kliniken und 37 weitere Standorte in zehn Ländern auf drei Kontinenten. Mit rund 1.800 Beschäftigten bietet das Unternehmen ein breites Spektrum modernster Dienstleistungen auf dem Gebiet der Reproduktionsmedizin an und erwirtschaftete 2022 einen Umsatz von 250 Millionen Euro.

Helios gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius.

**Pressekontakt:**

Martin-Thomas Wachter  
Regionalleiter PR/Marketing  
Tel.: (03923) 739-219  
Mobil: (0172) 314 69 72  
E-Mail: martin-thomas.wachter@helios-gesundheit.de