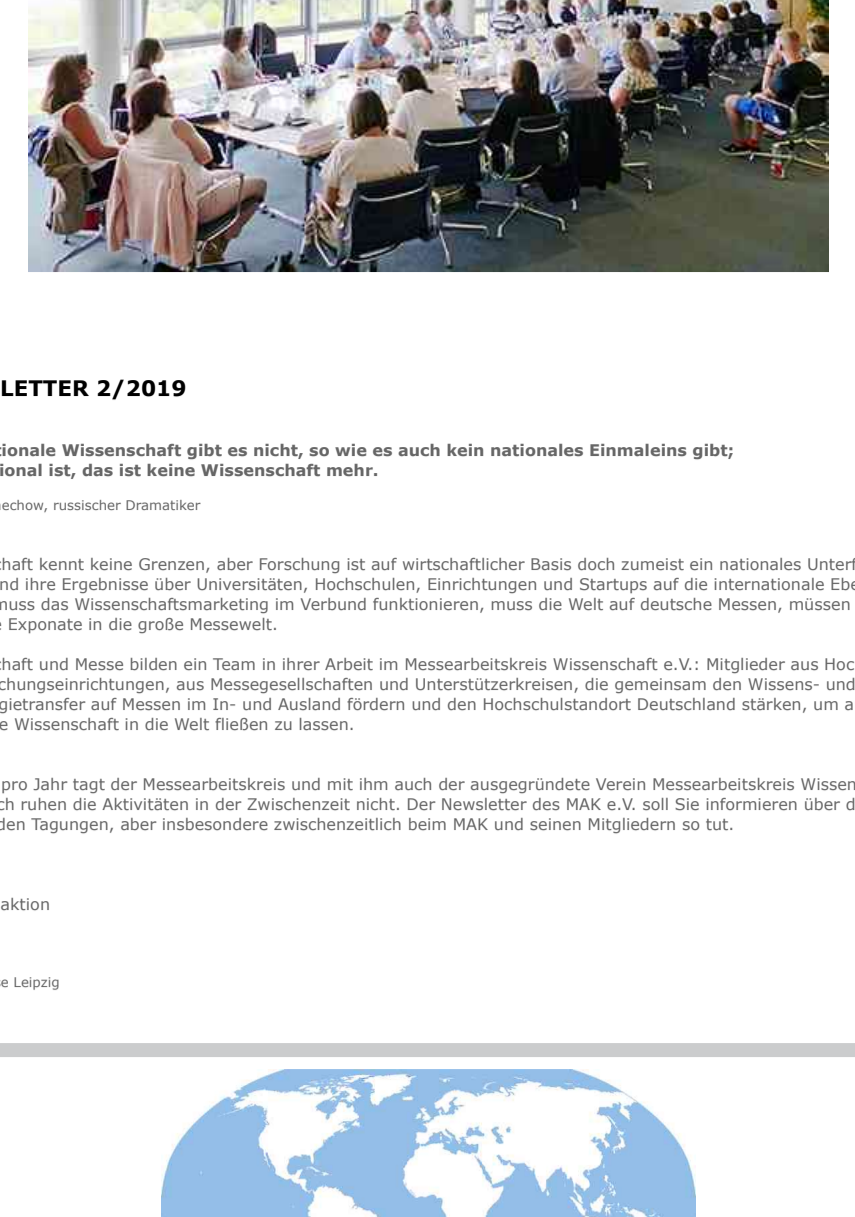


# Messearbeitskreis mak.wissenschaft



## NEWSLETTER 2/2019

Eine nationale Wissenschaft gibt es nicht, so wie es auch kein nationales Einmaliges gibt; was national ist, das ist seine eigene Wissenschaft.

Anton Tschechow, russischer Dramatiker

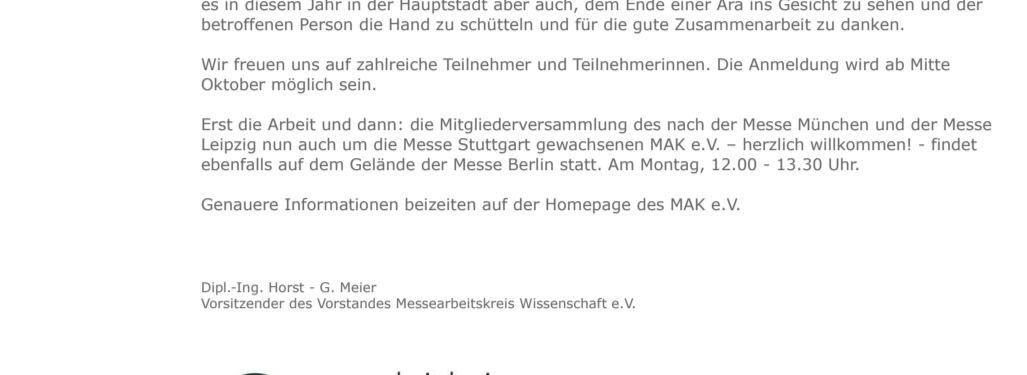
Wissenschaft kennt keine Grenzen, aber Forschung ist auf wirtschaftlicher Basis doch zumeist ein nationales Unterfangen. Um uns ihre Ergebnisse über Universitäten, Hochschulen, Einrichtungen und Startups auf die internationale Ebene zu heben, muss das Wissenschaftsmarketing im Verbund funktionieren, muss die Welt auf deutsche Messen, müssen nationale Exponate in die große Messe.

Wissenschaft und Messe bilden ein Team in ihrer Arbeit im Messearbeitskreis Wissenschaft e.V.: Mitglieder aus Hochschulen und Forschungseinrichtungen, aus Messesellschaften und Unternehmensverbänden, die gemeinsamen Hochschulen und Technologietransfer auf Messen im In- und Ausland fördern und den Hochschulstandort Deutschland stärken, um aus dieser Quelle die Wissenschaft in die Welt fließen zu lassen.

Zweimal pro Jahr tagt der Messearbeitskreis und mit ihm auch der ausgerichtete Verein Messearbeitskreis Wissenschaft e.V. - doch nur die Aktivitäten in der Zwischenzeit nicht. Der Newsletter des MAK e.V. soll Sie informieren über das, was sich auf den Tagungen, aber insbesondere zwischen den Tagungen, bei dem MAK und seinen Mitgliedern so tut.

Ihre  
MAK-Redaktion

Foto: Messe Leipzig



## 'Research made in Germany' - Hochschulen und Universitäten auf internationale Auslandsmessen!

Seit Jahren entdecken die Hochschulen und Universitäten zunehmend Internationalisierungsstrategien. Dieses insbesondere durch die Einführung englischsprachiger Studiengänge, Kooperationen mit ausländischen Hochschulen auf Lehr- und Forschungsebene sowie durch steigendes Engagement auf internationalen Kongressen und Messen.

Neben der Beteiligung von Wissenschaft und Forschung an den internationalen Bildungs- und Multiplikatorenmessen, wie zum Beispiel die IFA, AUMA, Association of International Educators, rücken jetzt auch geminale Fachmessen und Rahmenbedingungen in den Fokus vieler Hochschulen und Universitäten. Denn durch ihre Beteiligung können die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Umsetzung von Internationalisierungsstrategien im Bereich des Technologietransfers und der Drittmitteleinwerbung signifikant verbessert werden.

Auslandsmessen sind eine Plattform für den grenzübergreifenden Austausch von Wissen, Technologien und Innovationen sowie der klassischen Anbahnung von Kooperationen mit internationalen Unternehmen und Forschungsanstalten. Darüber hinaus bieten sie die Möglichkeit eines internationalen Informations- und Kontaktkommunikations durch begleitende wissenschaftliche Konferenzen und Veranstaltungen. Dieser Weg auf den internationalen Markt erfolgt für kleine und Mittlere Unternehmen (KMU) über geförderte Messebeteiligungen des BMWi. Die Auswahl der geförderten Auslandsmessebeteiligungen erfolgt in enger Zusammenarbeit von BMWi mit dem Ausstellungs- und Messe-Ausschuss der Deutschen Wirtschaft e.V. (AUMA). Von etwa 3.000 ausländischen Messen außerhalb der EU (gemäß AUMA Messedatenbank) von überregionaler beziehungsweise internationaler Bedeutung werden jährlich zwischen 250 und 280 in das detaillierte Auslandsmesseprogramm des BZWI ausgewählte.

Im Fokus dieses Messesprogramms stehen die KMU. Sie sind zu rund 85 % Nutznießer des Auslandsmesseprogramms, da die ohne die Unterstützung des Bundes seitens der in der Lage waren, die finanziellen und organisatorischen Probleme der Beteiligungen an einer Auslandsmesse zu bewältigen. Es ist jetzt aber an der Zeit, neben diesen jungen innovativen Unternehmen verstärkt auch die wichtigen Belange der Hochschulen und Universitäten im Auslandsmesseprogramm des BMWi zu berücksichtigen und dementsprechend durch spezifische Angebote zu fördern. Denn sie leisten einen gewichtigen Teil der auf den internationalen Märkten zu bringenden nationalen Forschung. Im Rahmen der „German Pavilion“ sollen zukünftig für ausgewählte Hochschulen und Universitäten die Möglichkeiten einer kostengünstigen Beteiligung von Hochschulen und Universitäten Berücksichtigung finden, um der erfolgreichen deutschen Forschungsarbeit auf eigenen Hochschulgemeinschaftsständen unter dem Motto „Research made in Germany“ gerecht zu werden.

Dr. Thorsten Knoll  
TUBS Berlin

## VORSCHAU

- 56. Tagung Messearbeitskreis Wissenschaft in Berlin am 9. und 10. Dez. 2019 - Horst Meier
- Wissenschaft trifft Messe 2020 - Workshop / Save the Date
- Herr Dr. Kai-Liwe Kirschner, Leiter Vertrieb und Marketing von FAIRNET, auf Neuprodukte und multifunktionale Messestandformate für Kongressen und Forschungstransferstellen. Charakteristisch für den MAK ist die starke Partnerstruktur, unter anderem bestehend aus dem AUMA und großen, deutschen Messesellschaften wie Hannover, München und Berlin. Dazu zählt seit 1. Januar auch die Leipziger Messe und seit diesem Jahr die Landesmesse Stuttgart. Als neuer Partner des MAK bei der Leipziger Messe die Möglichkeit, die eigenen Räumlichkeiten zu präsentieren.
- IFAT 2020 - experience.science.future. - Gemeinschaftsstand Wissenschaft - Britta von Beckedorff
- Digitalisierung in Verwaltung und Mobilität - Fachmessen der Messe Berlin - Henriette Schommler
- Messen und Messebeteiligungen 2020
- Messekalender Oktober 2019 - März 2020

## 56. Tagung des Messearbeitskreis Wissenschaft in Berlin am 9. und 10. Dez. 2019

Der Messearbeitskreis Wissenschaft hat am 9./10. Dezember auf Einladung der Messe Berlin seine 56. Tagung auf dem Messestand an der Berliner Messenallee abgehalten. Die MAK-Tagung wartet dabei wieder auf mit einem interessanten Programm aus wissenschaftlichen Informationen zum Thema Messe, Hochschulen und Wissenstransfer:

- Vorstellung neuer Messen und Veranstaltungen der Messe Berlin
- Präsentation neuer Messen und Veranstaltungen weiterer Messesellschaften des MAK e.V.
- Herr Kai-Liwe Kirschner, Leiter Vertrieb und Marketing von FAIRNET, auf Neuprodukte und multifunktionale Messestandformate für Kongressen und Forschungstransferstellen. Charakteristisch für den MAK ist die starke Partnerstruktur, unter anderem bestehend aus dem AUMA und großen, deutschen Messesellschaften wie Hannover, München und Berlin. Dazu zählt seit 1. Januar auch die Leipziger Messe und seit diesem Jahr die Landesmesse Stuttgart. Als neuer Partner des MAK bei der Leipziger Messe die Möglichkeit, die eigenen Räumlichkeiten zu präsentieren.
- Herr Dr. Markus Lemmens von der Lemmens Medien GmbH gibt einen Erfahrungsbericht über den Wissenstransfer „made in USA“
- Zu den bislang angefragten Programmteilnehmern gehört auch Herr Wolfgang Löffler vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie, hier verantwortlich für Messerpolitik und EXPO-Beteiligungen (Anfragen und Ergänzungen des Programms vorbehalten)

Das Rahmenprogramm wird spritzig! Neben dem Fakt, dass Berlin immer eine Reise wert ist, heißt es in diesem Jahr in der Hauptstadt aber auch: Neben dem Ende einer Ära ins Gesicht zu werfen und der betroffenen Person die Hand zu schütteln und für die gute Zusammenarbeit zu danken.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Die Anmeldung wird ab Mitte Oktober möglich sein.

Erst die Arbeit und dann: die Mitglieder-versammlung des nach der Messe München und der Messe Leipzig noch auf dem Messe-Standort gewachsene MAK e.V. - herzlich willkommen - findet ebenfalls auf dem Gelände der Messe Berlin statt. Am Montag, 12.00 - 13.30 Uhr.

Genauere Informationen beziehen auf der Homepage des MAK e.V.

Dipl.-Ing. Horst - G. Meier  
Vorsitzender des Vorstandes Messearbeitskreis Wissenschaft e.V.

## Wissenschaft trifft Messe 2020 - Workshop Save the Date

Am 21./22. November 2019 haben MAK und AUMA den Workshop „Wissenschaft trifft Messe“ an der TU Berlin durchgeführt. Im nächsten Jahr, am 19./20. März 2020, schließen wir daran an.

Dieses Mal sind wir bei der Universität Potsdam zu Gast. Prof. Stefan Luppard, DHBW Ravensburg und zwei seiner Studenten haben sich bereit erklärt, mit uns zu kooperieren und auch einmal neue Formate auszuprobieren, zumal die Räumlichkeiten dazu einladen.

Auch dieses Mal soll es vor allem um die Austausch zwischen wissenschaftlichen Einrichtungen und Messeveranstaltungen gehen. Wie bei der letzten Veranstaltung werden Organisatoren von F&E-Messeständen und Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen, die als Aussteller an Messen teilnehmen oder eine Teilnahme planen, sowie Vertreter von F&E sowie Startups und die Zukunft der Technologie- und Wissenschafts- und Know-How-Transferformen verantwortlich sind, eingeladen.

Organisation und Durchführung: MAK / AUMA  
Ansprechpartner: MAK: Dr. Thorsten Knoll, Tel: 030 - 447 202 55, E-Mail: knoll@tubs.de  
Ansprechpartnerin AUMA: Bettina Rosenbach, Tel: 030-24000171, E-Mail: b.rosenbach@auma.de

Bettina Rosenbach  
Referentin Aus- und Weiterbildung, AUMA e.V.

## Jörn Holtmeier wird Anfang 2020 Geschäftsführer des AUMA

Der Vorstand des AUMA - Verband der deutschen Messwirtschaft hat am 28. Mai 2019 Jörn Holtmeier (40) zum neuen Geschäftsführer mit Wirkung vom 1. Januar 2020 bestellt. Er folgt auf Dr. Peter Nevel (65), der Ende Dezember 2019 andersweitig sein Tätigkeits als Hauptgeschäftsführer des AUMA beendet.

Der Diplom-Betriebswirt Jörn Holtmeier ist seit Ende seines Studiums für den Daimler-Konzern tätig, seit 2011 als stellvertretender Beteiligungsleiter der Daimler-Konzernpräsentanz für Bundesangelegenheiten in Berlin mit Schwerpunkt Verkehrs- und Umweltpolitik.

Dem AUMA gehören als Verband der deutschen Messwirtschaft 74 Mitglieder an, darunter 38 Verbände der ausstellenden und besuchenden Wissenschaft sowie Serviceunternehmen und 36 Messveranstalter. Seine wichtigsten Aufgaben sind die Interessenvertretung der gesamten Messwirtschaft, Information und Beratung für Aussteller und Besucher, Unterstützung von staatlichen Ausstellerförderprogrammen, Forschung, Aus- und Weiterbildung sowie Marketing für Messen made in Germany.

Text und Foto mit freundlicher Genehmigung des AUMA

## IFAT 2020 - experience.science.future. - Gemeinschaftsstand Wissenschaft

Die völlig neu geschaffene Zukunftsplattform experience.science.future. kündete auf der IFAT 2019 erstmalig aktuelle Forschungsprojekte von führenden Universitäten, interessante und erfolgreiche Start-ups sowie vielversprechende Karrierenchancen auf dem Boom-Markt der „Electronic Consumer Products“. Mit der TU Kaiserslautern, der Fachhochschule Erfurt, haben Universitäten und Forschungseinrichtungen auf der IFAT 2020 wieder die Möglichkeit ihre Forschungsprojekte auf dem Gemeinschaftsstand Wissenschaft einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen.

Die IFAT als Weltleitmesse der Wasser-, Abwasser-, Abfall- und Rohstoffwirtschaft ist der bedeutendste Treffpunkt und Marktplatz der Branche, auf dem die Wissenschaft nicht fehlen darf. Matchmaking-Events, Agenturen und Forschungstransferstellen. Charakteristisch für den MAK ist die starke Partnerstruktur, unter anderem bestehend aus dem AUMA und großen, deutschen Messesellschaften wie Hannover, München und Berlin. Dazu zählt seit 1. Januar auch die Leipziger Messe und seit diesem Jahr die Landesmesse Stuttgart. Als neuer Partner des MAK bei der Leipziger Messe die Möglichkeit, die eigenen Räumlichkeiten zu präsentieren.

Zudem wird es eine internationale „Future-Jobs-Liste“ auf der diesjährigen IFAT India in Mumbai Premiere feiern. Vom 16.-18. Oktober wird auch hier Universitäten und Forschungseinrichtungen aus aller Welt die Möglichkeit geboten, sich zu präsentieren und insbesondere junge Menschen für Umwelttechnologien zu begeistern und somit dem Fachkräftemangel der indischen Umweltbranche entgegenzukommen.

Britta von Beckedorff  
Messe München

## Smart Country Convention

22. - 24. Oktober 2019, CityCube Berlin  
www.smartcountry.berlin/

Die Digitalisierung von Verwaltungen und öffentlichen Dienstleistungen ist eine der wichtigsten Aufgaben unserer Zeit und stellt Staat, Bürokratie und öffentliche Dienstleister vor erhebliche Herausforderungen. Es geht darum, zirkuläre Prozesse schneller, effizienter und transparenter zu machen und der Schlüssel liegt in einem neuen Ort: Die Themen F&E sowie Startups und die Zukunft der Internet of Things. Kommunen, Verwaltungen und öffentliche Unternehmen können hier eine Vorreiterrolle übernehmen. Die MES Expo bringt alle relevanten Akteure aus Verwaltung, Politik, Digitalwirtschaft, Organisations- und Wissenschaft zusammen und setzt inhaltliche Schwerpunkte bei den Themen E-Governance und Smart City.

Auf mehreren Bühnen zeigen Vorträge, wie Digitalisierung in der Praxis funktioniert und wie man die digitalen Städte und Regionen von morgen entwickelt. Die Ausstellung ergründet die Bühnenvorträge durch anschauliche Beispiele und neue Dienstleistungs- und Systemlösungen dem Wirtschaftswachstum und zertifizierte Seminare laden zur individuellen Weiterbildung ein.

MES Expo  
5. - 7. November 2019, Berlin ExpoCenter City  
www.mobility-electronics.de/

Der Mobilitätssektor steht vor einer richtungweisenden Umbruchphase. Ein Grund dafür ist die voranschreitende Entwicklung der Digitalisierung. Sie hilft dabei Mobilitätslösungen umweltfreundlicher und effizienter zu gestalten. Weiterhin hat sie massive Auswirkungen auf die langjährige erarbeitete Marketingmethode, sondern individuelle Konzeptionen und Strategien, die ihre jeweiligen Potentiale fördern und effizient nutzen. Wissenschaftsmarketing muss neu erfinden und erproben werden, um im deregulierten Wettbewerb der autonomen Wissenschaftseinrichtungen zu bestehen.

Als Autoren und Autorinnen blicken dafür aus unterschiedlichen Positionen und Perspektiven auf die Entwicklung des Wissenschaftsmarketings:

- Sandra Arndt, Beuth Hochschule für Technik Berlin
- Prof. Dr. Thomas Baaken, Fachhochschule Münster
- Julia Brandt, Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin
- Prof. Dr. Thoralf Buller, bw Hochschule Berlin
- Dr. Stella Denata Hag, Filmuniversität Babelsberg
- PD. Dr. Claudia Hellmann, Berufsakademie Sachsen - Staatliche Studienakademie Plauen
- Prof. Dr. Kai-Liwe Hellmann, Technische Universität Berlin
- Verkaufsmarketing, Institut für Marketing und Systemlösungen dem
- Dr. Thorsten Knoll, TU Berlin ScienceMarketing
- Ulrike Koch, Networking Science and Education
- Ute Mertens, 1. DJ Berlin Studie-angewandte Wissenschaftsmarketing
- Uwe Moll, 100 Museum für Naturkunde
- René Mow, 100 Prozent Energie stiftung
- Hans-Peter Pöhl, ProPulsus Marketing für Hochschulen und Wissenschaft
- Dr. Nele Schneider, Strategische Kommunikationskonzepte
- Dr. Nele Schneider, Universität Heidelberg
- Dr. Guido Speiser, Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften e.V.

Handbuch Wissenschaftsmarketing: Konzepte, Instrumente, Praxisbeispiele  
Hrsg. Wolfgang Mertens und Thorsten Knoll  
Springer Gabler  
454 Seiten  
ISBN-10: 3658253525  
C 44,

Erschienen am 19. November 2019.

MAK-Flyer 2019 frisch aus der Presse  
Nach einer erfolgreichen Aktualisierung von Angaben und Bildern steht der Flier des Messearbeitskreises Wissenschaft e.V. jetzt wieder allen Mitgliedern zur Information und für Werbezwecke zur Verfügung. Die Veränderungen wurden durch den erweiterten Vorstand notwendig. Die neue Version gibt Tätigkeiten und Ziele des MAK anschaulich wieder.

## Messe-Forum: Berichte vom AUMA

- 06.09.2019 Keine Panik! Die Messe lebt
- 12.08.2019 Messemarkt China: Der Drache wacht weiter
- 12.07.2019 Deutschland: Leitmesse-Standort dank Internationaler Besucher
- 26.05.2017 Fachmessen gibt die Richtung vor
- PKW.pdf
- IFA-Bericht 2018 - allein 191 verteilte Messen in Deutschland

## 55. Tagung des Messearbeitskreis Wissenschaft e.V. in Leipzig

Der Messearbeitskreis Wissenschaft tagte am 1. / 2. Juli im zweiten Mal in Leipzig. Seit 1. Januar ist die Leipziger Messe Mitglied im MAK e.V. und wurde die 55. Tagung aus. Im Zuge dessen wurden auch zwei Neuprodukte der Leipziger Messe vorgestellt. In der KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig sowie im Messehaus fanden die Teilnehmer beste Voraussetzungen für den gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Der Ressortleiter Wissenschaft e.V. (MAK) organisierte zweimal im Jahr Tagungen an verschiedenen Orten. Im Fokus stehen Wissenschaftsvermarktung, Wissens- und Technologietransfer auf Messen und Ausstellungen sowie Studienorientierung von Hochschulen. Einzigartig ist der Zusammenschluss aus Vertretern der 16 deutschen Bundesländer sowie der gesamten DACH-Region. Dr. Stella Denata Hag, Filmuniversität Babelsberg

Am 1. Juli startete der 55. MAK im Völkens-Saal in der KONGRESSHALLE mit Vortragsreden zu dem Thema "Neue Messeformate - Zukunft der Messen". Die Leipziger Messe stellte zwei Neuprodukte vor: Carmen Rogge, Projektlektorin BGPro, führte den rund 30 Mitgliedern das Multi-Location-Konzept des Messeformates vor. Danach stellte Silvana Kirschner, Bereichsleiterin Geschäftsentwicklung, den neuen Messe-Formaten vor. Die Landesmesse Stuttgart, die neue Messeformaten (e.V.), dem DWF Leipziger Messeprodukt musikpark - Die Musik-Erlebnismesse aber: Nach der Mittagspause und einer Führung durch die KONGRESSHALLE mit André Kaldenhoff, Bereichsleiter Kongresse, warte auf die Mitglieder der Landesmesse Stuttgart. Am 2. Juli gab es eine interessante Präsentation der Messestandformate für Kongressen und Forschungstransferstellen. Charakteristisch für den MAK ist die starke Partnerstruktur, unter anderem bestehend aus dem AUMA und großen, deutschen Messesellschaften wie Hannover, München und Berlin. Dazu zählt seit 1. Januar auch die Leipziger Messe und seit diesem Jahr die Landesmesse Stuttgart. Als neuer Partner des MAK bei der Leipziger Messe die Möglichkeit, die eigenen Räumlichkeiten zu präsentieren.

Tag zwei begann mit einer Begrüßung in den Konferenzräumen des Messehauses und der Zusammenkunft der Leipziger Messe, Martin Bühl-Wagner. In seiner Rede wurde die Zusammenarbeit zwischen Messen, der Wissenschaft sowie Start-Up-Unternehmen nochmals hervorgehoben. Diesen Akteuren, so Bühl-Wagner, bietet die Messe nach wie vor eine ideale Plattform zur Bekanntheitserlangung. An diesen Appell schloss sich eine Vortragsreihe über Festivalsierung im Messewesen, Flexible Messeformate und neue Digitalvents. Das CCI (Congress Center Hamburg) präsentierte sein neues Congress Center sowie seine neue Dachhalle. Zum Abschluss der Tagung wurde eine Führung über das Messegelände, durch die Glasmaße, Halle:Eins sowie das CCL angeboten.

Mitglied des MAK ist für die Leipziger Messe Silvana Kirschner, die in der Organisation der 55. MAK-Tagung von zahlreichen Kolleginnen und Kollegen tatkräftig unterstützt wurde, wofür allen Beteiligten noch einmal herzlich zu danken ist. Hervorzuheben ist auch die originale und kulinarisch-innovative Buffetumsetzung von den Kolleginnen und Kollegen der fairgourmet mit gesunden, ausgewogenen und außerordentlich frischen Verpflegungsideen.

Zitieren Sie den MAK e.V. in Leipzig  
Internet: Messe Leipzig

## Mak-Gemeinschaftsstand auf der IFA Berlin

Nach dem Wegfall der CeBIT bietet der erste Gemeinschaftsstand des Messearbeitskreises Wissenschaft e.V. auf der IFA Berlin Hochschulen und Forschungseinrichtungen neue Präsentationsmöglichkeiten im Bereich "Electronic Consumer Products". Mit der TU Kaiserslautern, der Fachhochschule Erfurt, haben Universitäten und Forschungseinrichtungen auf der IFA 2020 wieder die Möglichkeit ihre Forschungsprojekte auf dem Gemeinschaftsstand Wissenschaft einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen.

Organisiert wird der Gemeinschaftsstand durch den MAK e.V., koordiniert und umgesetzt durch die TUBS-GmbH. Daran Vertreter im Mak, Andreas Hadyjiannis, betreut auch den benachbarten Berlin-Brandenburg Stand Research & Technology, der im letzten Jahr zu der jetzt erfolgten Kooperation inspirierte.

Zu den zukünftigen Zielen des Mak gehört eine Ausweitung dieses Arbeitsfeldes und damit eine Stärkung des Technologietransfers in der Deutschen Messwirtschaft.

Thorsten Knoll  
TUBS GmbH

## Infosecurity London

Erstmals präsentierten sich Forschungseinrichtungen, Spinoffs und Unternehmen in der Hauptstadtregion gemeinsam in Großbritannien auf dem durch die TUBS GmbH TU Berlin ScienceMarketing organisierten Innovationsmarkt Berlin-Brandenburg. Auf der in den Londoner Olympia Hallen stattfindenden Veranstaltung vom 27. bis 29. Oktober 2019, der europäischem Leitmesse für den Bereich "Electronic Consumer Products", präsentierten sich 50 am ihre Produkte und Systemlösungen dem Fachpublikum vor. In den drei Messtagen konnten eine Vielzahl von Fachgesprächen geführt und neue internationale Geschäftsbeziehungen aufgebaut werden.

Die Premiere war ausgesprochen erfolgreich, weshalb im kommenden Jahr im Rahmen des Innovationsmarktes für Aussteller der Hauptstadtregion mit einer neuerlichen Förderung durch das Land Brandenburg ein weiterer Messestand geplant ist. Auch 2020 werden somit Wissenschaft und Wissenschaft gemeinsam ihre Innovationen international vermarkten.

Andreas Hadyjiannis  
TUBS Berlin

## Möchten Sie einen Beitrag zu unserem Newsletter schreiben? Gerne!

Alle Mitglieder des MAK e.V. haben die Möglichkeit, an dieser Stelle und auch auf der Homepage des MAK Wissenschaft Beiträge zu schreiben. Wenn Sie einen Beitrag schreiben möchten, kontaktieren Sie bitte den Redaktionsschluss für den nächsten Newsletter: 7. März 2020

Redaktionsschluss für den nächsten Newsletter: 7. März 2020

## Essen auf Messen: Saure-Gurken-Zeit?

Wer über die Woche am Messestand Stimmänder, äußere und Frühe fordert, braucht in den kurzen Zwischenzeiten um die Mittagstunde eine aufbauende Stärkung. Gemüse, Salat im Salat nicht nur der Messedienstleistungen, sondern auch der Überbrückung, die ab und zu sogar das Auge messen lassen kann.

- Die klassische Lösung: Käsebrötchen ("Halve Hahn")
- Die bayerische Lösung: Bockwurst/Buletten mit Kartoffelsalat
- Die bayerische Lösung: Fleischbraten mit Weizenbraten und Krautsalat
- Die warme Lösung: Fertigtippen, heißgemacht
- Die frische Lösung: griechischer Salat mit Fladenbrot
- Die moderne Lösung: Salat mit Weizenbraten und Krautsalat
- Die orientalische Lösung: Cous-Cous-Salat mit Tomaten und Minze
- Die leichte Lösung: Gemüsesalats mit Dips

Jede Lösung bringt ihre Vorzüge und Problemzonen: mehr oder weniger Aufwand in der Vorbereitung, mehr oder weniger sättigend, mehr oder weniger gesund ...

Nach einem Nachschlag? Im Alltag setzt man 600 kcal für ein Mittagessen an. Eine mittlere Mahlzeit auf der Messe kann aber ruhig ein paar Kalorien mehr inne haben. Denn, während Sitzen, Reden, telefonieren pro Stunde nur etwa 100 Kcal verbraucht, können bei stehender Tätigkeit bei 40 pro Stunde wieder 7 km Gehen - die durchschnittliche Wegstrecke eines Messegastes - verbraucht zudem 500 Kalorien, abhängig aber von der eigenen Körperfülle.

Da sind ein paar kleine Sünden und "Coushous" nicht erlaubt, auch die Kalorienrechnen am Ende eines langen Messegastes. Wenn Ihnen am nächsten Tag der Laden wieder läuft ... und Sie Kalorien.

Ihre MAK-Redaktion

zu guter Letzt

Wenn Sie diese E-Mail (nur bei Bedarf) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese hier kostenlos abbestellen.

powered by CleverReach