

28. Oktober 2015

"Fit mit richtiger Ernährung und leichter Bewegung"

Neuried (df) Gut besucht war der Vortrag "Fit mit richtiger Ernährung und leichter Bewegung" von Frau Dr. Bauer vom Ernährungszentrum Offenburg, der im Gasthof Schwanen in Zusammenarbeit der Landfrauenvereine Ichenheim und Dundenheim stattfand. Frau Dr. Silke Bauer, die in Gengenbach eine Praxis betreibt, ist seit Bestehen des Ernährungszentrums Offenburg dort als freie Mitarbeiterin tätig. In ihrem Vortrag sprach sie aktuelle Punkte an. Jetzt, da die Tage kürzer werden, muss sich der Körper an die veränderten Licht- und Temperaturverhältnisse gewöhnen und lernen, damit unzugehen. 50 bis 70 Prozent, besonders ältere Menschen und auch Frauen, reagieren mit Schwindel und Gleichgewichtsstörungen. Wird es kalt und dunkel, schützt sich der Körper, indem sich die Körpertemperatur senkt und der Blutdruck steigt. Es ist empfehlenswert, sich jeden Tag mindestens 15 Minuten an der frischen Luft zu bewegen, unabhängig vom Wetter. Wichtig ist auch eine regelmäßige Ernährung mit einem ausgewogenen Frühstück zum Start und einem Mittag- und Abendessen mit saisonalem und regionalem Obst und Gemüse. Man sollte darauf achten, nicht zu viel Zucker zu sich zu nehmen und calcium- und magnesiumhaltiges Mineralwasser zu trinken. Anstatt zu teuren Light-Produkten zu greifen, sind lieber Naturprodukte wie Beeren mit Joghurt oder fettarmer Käse zu empfehlen. Zu einer gesunden Ernährung zählt Brot, wie auch Fett- zum Beispiel in Form von Speiseöl in Salaten. Zur jetzigen Diskussion, Wurst sei krebserregend, meinte Frau Dr. Bauer Folgendes: "Es sei schon lange bekannt, dass man bei Gepökeltem vorsichtig sein sollte. Hierbei kommt es, wie überall, auf die Dosis an." Sehr wohltuend für die Gefäße sind Kneipsche Anwendungen, Sauna und Wechselduschen.

Wichtig ist zum Einen die Selbstkontrolle, zum Anderen das Beobachten und Erkennen von Veränderungen. Um Krankheitserreger besser abwehren zu können, sollte man sich regelmäßig die Hände waschen und danach gut abtrocknen. Desweiteren empfiehlt es sich, Türklinken und Telefonhörer öfter zu reinigen und täglich die Geschirrlappen zu wechseln.

Wem der Alltag schwerfällt, sollte nicht den Schongang einlegen, sondern sich im Gegenteil bewegen. Geistige und körperliche Aktivitäten gleichzeitig auszuführen verzögert ebenfalls das Altern und führt zu Wohlbefinden sowie zur Verbesserung des Gedächtnisses. Außerdem wird man gelassener und auch lebenslustiger. Kontrolle über sportliche Aktivitäten, zum Beispiel durch einen Schrittzähler oder sonstige schriftliche Dokumentation über Art und Dauer der Bewegung, fördert die Motivation.

Im Anschluss führte man gemeinsam einige Bewegungsübungen durch. "Man soll sich im Alltag kleine Pausen gönnen, sich entspannen und bewegen und soziale Kontakte pflegen. Außerdem soll man sich jeden Tag 30 Minuten für sich selbst Zeit nehmen und sich wie eine Katze drehen und winden.", meinte die Referentin zum Schluss. Die Vorsitzende des Landfrauenvereins Dundenheim Sybille Sunderer bedankte sich bei Dr. Silke Bauer für den aufschlussreichen Vortrag und überreichte ihr ein kleines Präsent.

—

