



*Claudia Buchmann vom ags-Team geht mit gutem Beispiel voran: ein Glas Wasser ist eine gesunde Grundlage.
Foto: Axel Küppers*

Denkpause Gesundheit

Das „Thema des Monats“ im ags ist Ergebnis des Trainings-Moduls „VITAGS“, das Medikament Bewegung. Dahinter steckt die Idee, ein Break einzulegen und nachzudenken über die eigene Gesundheit. Ist mein Rücken verspannt? Wäre ich heute nicht besser mit dem Rad zur Arbeit gefahren? Warum habe ich nicht die Treppe genutzt? Könnte ich morgen früh nicht eine Runde schwimmen gehen? Mittags Apfel statt Pommes? Solche Überlegungen während der Denkpause helfen, dass man sich seiner Gesundheit bewusst wird und mit lieb gewordenen Gewohnheiten aufräumt. Das Thema des Monats ist ab 2019 aus der „Denkpause Gesundheit“ des ags-Teams entstanden.

ags-Thema des Monats September

Diät

Kempen, 01.09.2019 - Im September steht das Thema "Diät" im ags im Mittelpunkt der "Denkpause Gesundheit". Diesmal geht es also um Ernährung. Weight Watchers, FdH-Prinzip, Schroth-Kur, Metabolic Balance - es gibt unzählige Diäten. Jede verspricht abzunehmen. Dahinter steckt das in wohl jedem Menschen innewohnende Ideal, einen schlanken Körper zu haben und attraktiv auszusehen. An dieser Stelle sollte es jedoch in erster Linie um die Gesundheit gehen: Was tut mir gut, wieviel Kalorien braucht mein Körper, wann fühle ich mich wohl?

Weniger Kalorien = weniger Gewicht - diese Formel gilt. Es gibt fünf Regeln, die zum Erfolg führen:

1. Essen selbst zubereiten
2. Natürliche Produkte verwenden
3. Weniger Zucker zu sich nehmen
4. Insgesamt weniger essen
5. Wasser trinken

Insbesondere letzteres - Wasser trinken - ist elementar. Aber auch natürliche Produkte tragen dazu bei, dass der Körper - unabhängig vom aktuellen Gewicht - im Gleichgewicht ist und die komplizierten Zusammenhänge ineinander greifen. "Je natürlicher die Produkte sind, desto mehr Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien enthält die Mahlzeit", sagt Tim Hermkes vom ags-Team. Der Sportwissenschaftler mit Expertise Ernährungsberatung sagt grundsätzlich: "Man sollte das essen, was einem schmeckt." Darin, so Tim Hermkes, liege der Nachteil bei vielen Diäten: die Wahl des Essens wird einem vorgeschrieben.

Ernährungstipps während des Trainings oder in einer Trainingsberatung gibt Tim Hermkes gerne, Info unter Tel. 02152-518113.