

Anzeige in der Saarbrücker-Zeitung vom 10.06.2016

Gesunde Ernährung ist das A und O für einen leistungsfähigen Körper

Zur Laufschiene von SZ und Bitburger 0,0% gibt es auch dieses Jahr wieder eine Veranstaltungsreihe, bei der Sport- und Gesundheitsprofis wertvolle Tipps geben. Am vergangenen Montag fand der Vortrag von Dr. med. Peter Henkel besondere Beachtung. Unter dem Vortrags-Titel „Iss Dich gesund! – Tipps für gesunde Ernährung“ nahm er den Kampf gegen das Übergewicht auf und zeigte, worauf es bei der gesunden Ernährung tatsächlich ankommt.

Die schlechte Nachricht gab es für die Besucher des Vortrags „Iss Dich gesund! – Tipps für gesunde Ernährung“ gleich zu Beginn. Denn der Gesundheits- und Ernährungsexperten Dr.

med. Peter Henkel wies darauf hin, dass gerade einmal noch 40 Prozent aller Deutschen als normalgewichtig gelten. „Die anderen 60 Prozent leiden an Übergewicht, und die Zahl der



Gut 80 Vortragsgäste kamen zum Vortrag von Dr. med. Peter Henkel.

so genannten Adipositas-Patienten, also Menschen mit krankhaftem Übergewicht steigt ständig an“, so der Ernährungsexperte. Das Schlimme daran sei, dass bereits vermehrt bei Kindern und Jugendlichen solche Probleme auftauchen. Schuld daran, so der Mediziner, ist nicht nur die mangelnde Bewegung der Menschen. Auch das allgemeine Essverhalten und die völlig überzuckerten Produkte der Nahrungsmittel-Industrie haben ihren Anteil an den verherrenden Zuständen.

Doch Peter Henkel war nicht gekommen, um auf die Industrie und ihre schlechten Produkte zu schimpfen. Vielmehr hatte er eine Vielzahl interessanter Daten und Fakten vorbereitet, um seinen Zuhörern zu erklären, wie man seinem Körper Gutes durch die richtige Wahl der Lebensmittel tun kann. „Wir essen einfach zu viele falsche Kohlenhydrate. Dabei ist es eigentlich richtig, dem Körper vom täglichen Essensbedarf gut 50 Prozent Kohlenhydrate als Energiesträ-

ger zuzuführen. Aber wir müssen schauen, wo wir sie hernehmen – nämlich nicht aus weißem Mehl oder Zucker, sondern aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen“, so der Ernährungs-Spezialist.

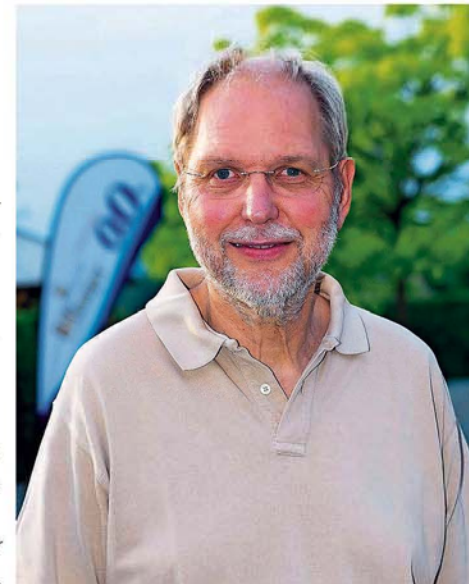
Stress sei heute längst zu einem typischen Auslöser für Übergewicht geworden. „Man isst viel Fastfood, kompensiert seinen Stress mit Essen und handelt sich so die gesamte Palette vom Bluthochdruck bis zum Diabetes ein. Ein schlimmer Teufelskreis, aus dem man nur auf einem Weg herauskommt – dem negativen Energiebedarf.“ Und so erklärte Dr. med. Peter Henkel, dass man 9000 Kalorien verbrauchen müsse, um ein Kilo abzunehmen. Dabei gelte es, die Muskelmasse zu erhalten oder durch Sport neu aufzubauen und so einen Jojo-Effekt zu verhindern. „Reduzieren Sie ihren täglichen Anteil an Fett in der Nahrung auf 60 Gramm, nehmen Sie innerhalb von sechs Monaten 4 bis 5 Kilo ab. Durch den Verzicht auf Alkohol kön-

nen Sie weitere 4 Kilo abnehmen. Und wer dann noch etwas Sport betreibt und sich nach der mediterranen Art ernährt, kann das Übergewicht dauerhaft besiegen“, versprach er. Gut eine Stunde lang referierte Henkel und im Anschluss nahm er sich noch viel Zeit, die neugierigen Fragen der Besucher zu beantworten.

Die Abschluss-Veranstaltung am Montag, 13. Juni, 20 Uhr, hat „Gesundes laufen mit Athletik - Beweglichkeitstraining“ zum Thema. Referent ist der Physiotherapeut Thomas Klein. Wer den Vorträge besuchen möchte, kann sich online anmelden, oder unter Tel. (0681) 502 507. Die Teilnahme ist kostenlos. Selbstverständlich servieren wir zu jedem Vortrag auch kostenlos eine isotonische Erfrischung von Bitburger 0,0% in den Geschmacksrichtungen Pils, Radler oder Grapefruit.

mbr

◆ Infos und Vortrags-Anmeldungen unter www.saarbruecker-zeitung.de/bitburger



Dr. med. Peter Henkel hatte für die SZ-Leser viele Tipps rund um die gesunde Ernährung.

Fotos: Manuela Meyer