

Eine bayerische Idee setzt sich durch

Die Aktion „BayernLight“ im vergangenen Jahr war ein voller Erfolg. Fast 50.000 Menschen beteiligten sich aktiv an dem Programm für eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung. Die große, auch bundesweite Resonanz, hat dazu geführt, dass Mitte Januar 2005 unter dem Motto „Leichter leben in Deutschland“ in vielen deutschen Städten die Gesundheitsaktion gestartet wird.

Die **Blumen-Apotheke in Kirchdorf/Atzing** unter Leitung von Apothekerin **Waltraud Feirer** startet und organisiert heuer die Aktion für die Region Simbach am Inn, Kirchdorf und Umgebung.

Ziel ist es, möglichst viele Menschen für eine Teilnahme an einem Programm für gesündere Ernährung und mehr Bewegung zu gewinnen. Im letzten Jahr hatten die Teilnehmer im Schnitt über 5 kg abgenommen, sogar Spitzenwerte von 15 - 20 kg waren keine Seltenheit. Die Programme wurden auf Grundlage der Ergebnisse und Erfahrungen aus der Aktion 2004 neu und umfassender gestaltet. Veranstalter der Gesundheitsaktion sind Apotheken mit speziell geschultem Personal und besonderen Messgeräten, in unserer Region ist dies die Blumen-Apotheke in Kirchdorf/Atzing. Das Gesamtkonzept liegt in den Händen des Apothekers Hans Gerlach aus Straubing, der die Aktion 1999 ins Leben gerufen hat. An der Aktion beteiligt sind auch Ernährungs- und Sportwissenschaftler. Es handelt sich um ein verständliches, leicht machbares Programm ohne „Extrawurst“. Es ist ein Programm für die ganze Familie, überall anwendbar und auch in Gaststätten oder Kantinen umsetzbar.

Weil die Umsetzung aber nur funktioniert, wenn der Kunde in den örtlichen Geschäften einkaufen gehen kann, sind Metzgereien, Bäckereien, Einzelhandelsgeschäfte und Gaststätten in Simbach und Umgebung an der Aktion beteiligt. Sie schaffen damit die Basis für das gute Gelingen der Aktion, ebenso wie die Sportgeschäfte, Sportvereine und Fitnessstudios.

Der Startschuss von „Leichter leben in Deutschland“ wird mit einer Pressekonferenz Mitte Januar 2005 in München gegeben. Der Präsident der international renommierten Deutschen Adipositasgesellschaft, Professor Dr. Alfred Wirth betont den großen Nutzen für die Öffentlichkeit. Die Aktion steht unter der Gesamtschirmherrschaft des bayerischen Ge-



sundheitsministers Dr. Schnappauf. Bürgermeister Richard Findl ist Schirmherr der Aktion im Raum Simbach am Inn. Die Möglichkeiten zur Teilnahme von Januar bis Ende Juni sind für jedermann gegeben, die Weiterführung mit neuen Angeboten bis Ende des Jahres ist geplant.

In der Blumen-Apotheke in Kirchdorf/Atzing erhält jeder Teilnehmer bei der Anmeldung für nur 15.-€ ein persönliches Wertscheckheft. Dies berechtigt zum Besuch der verschiedenen Ernährungsseminare und die monatliche Körperfettanalyse. Daneben erhält jeder Teilnehmer eine Reihe von Gutscheinen der beteiligten Geschäfte, Vereine oder Studios.

Am 20. Januar findet im
Bürgerhaus in Simbach am Inn
um 19.30 Uhr
die Auftaktveranstaltung statt.



Das geschulte Fachpersonal der Blumen-Apotheke führt fachgerechte Körperfettmessungen mit einem Spezialgerät durch. v. l. n. r. Apothekerinnen Waltraud Feirer, Annette Hiefinger, Birgit Altmann (PTA)

Die Entstehung von Übergewicht kann in den meisten Fällen mit zwei Phänomenen der heutigen Zeit begründet werden: Zuviel essen und zu wenig Bewegung.

Wer abnehmen möchte, muss also weniger bzw. anders essen und sich mehr bewegen.

Bei der Gewichtsreduktion ist zu beachten, dass möglichst gezielt Körperfett abgebaut wird. Bei vielen Diäten werden die Fettreserven gar nicht angegangen, da die Nahrungszufuhr drastisch und ohne zusätzliche Bewegung reduziert wird. Dabei verliert der Körper hauptsächlich Wasser und Muskelprotein. Aus diesem Grund enden viele Diäten im Jojo-Effekt und der Übergewichtige nimmt wieder zu.

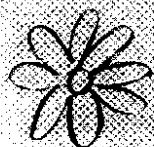
Beim **„Leichter-Leben“-Konzept** geht es um eine **langfristige Ernährungsumstellung**, die den gezielten Abbau von Körperfett unter ständiger Kontrolle durch Körperfettmessungen ermöglicht und die gleichzeitig vollwertig und ausgewogen ist. Realistisch ist eine Gewichtsabnahme von 5 - 8% des Gewichtes als reines Körperfett.

Mit vollen Tellern abnehmen?

Spricht man vom Abnehmen, denken viele sofort an Fasten, FDH oder Hungern. Die Ernährungswissenschaft weiß aber schon lange, dass Nichtessen der völlig falsche Weg ist. Kaum merkt unser Körper, dass die lebensnotwendige Zufuhr von Essen und Trinken deutlich vermindert wird, schaltet er automatisch auf Sparflamme.

Was ist passiert? Der Körper hat sich der verminderten Nahrungszufuhr angepasst. Trotz wenig Essen und Trinken, trotz Hunger und Leeregefühl im Magen die Waage bleibt wie angenagelt stehen. Erst bei nochmaliger und weiterer Einschränkung der Nahrungszufuhr bewegt sich die Waage wieder ein wenig. Und fangen wir jetzt wieder zum Essen an, dann schnellte die Waage noch oben und die gesamte Diät war umsonst. Ernährungswissenschaftler sagen daher: „Diäten sind die beste Methode, um zuzunehmen“.

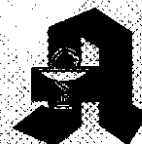
Wenn Sie sinnvoll und dauerhaft abnehmen wollen, dann müssen Sie essen und nicht hungern. Was Sie beim Essen und Trinken aber beachten müssen, um trotz voller Teller abzunehmen wird Ihnen das Konzept „Leichter Leben in Deutschland“ zeigen.



Blumen-Apotheke

Kirchdorf / Atzing

Inh.: Apothekerin Waltraud Feirer



www.blumen-apotheke.de

info@blumen-apotheke.de

Fax: 0 85 71 / 92 67 01

Tel.: 0 85 71 / 92 67 00