

Für eine leichtere Zukunft

Ernährungsexperten und Mediziner schlagen schon lange Alarm: Die Bevölkerung in Deutschland nimmt immer mehr zu. Das zeichnet sich schon im Kindergarten ab, besteht bei Schulkindern und Jugendlichen und trifft im Erwachsenenalter bei mehr als der Hälfte der Frauen und Männer zu. Ursache dafür ist ein genetisches und ein Bilanz-Problem. Mit hoher Kalorienzufuhr und niedrigem Energieverbrauch zeigt die Waage in jedem Jahr einige Kilogramm mehr auf. Aus Übergewicht entstehen typische Zivilisationskrankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes, Arterienverkalkung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Leber- und Nierenfunktion werden überlastet.



Walter Metzger, Sparkasse Langen-Seligenstadt



Gelegenheit und informierten sich. In seiner Begrüßung hob Walter Metzger, Leiter Öffentlichkeitsarbeit, diese besondere Veranstaltung zur Information der Bürger und Sparkassenkunden über leichteres Leben für eine gesunde Zukunft hervor.

Das Angebot der City-Apotheke, die mit Accu Check-Messungen die Blutzuckerwerte feststellte, wurde gerne wahrgenommen für den Gesundheitscheck. Diese Vorsorgemaßnahme ließ sich der Erste Stadtrat Stefan Schmitt nicht entgehen.

Unterschiedliche Waagen (OMRON) bestimmten nicht nur das aktuelle Gewicht, sondern auch den Body-Mass-Index, Pulsrate und das Verhältnis von Muskelmasse zum Fett-

anteil. Zur Bewegungsmotivation erhielten die Besucher einen professionellen Schrittzähler.

„Sich regen bringt Segen“ ließ die Mitarbeiterin des Unternehmens Ludwig Arzt wissen und zeigte praktische Übungen mit dem Theraband. In hilfreichen Broschüren wurde zur Anwendung und zum Nutzen der variablen Trainingseinheiten informiert.

Marcel Subtil, Leiter Sport- und Kulturamt Kreis Offenbach, Walter Metzger und Katharina Rambow (Kreis Offenbach) probierten die Therabänder auch gleich aus.

Gesunde Snacks zur Unterstützung von Stoffwechsel und Gewichtsregulierung mit Beta-Glucan und hohem



Foto: Leo Postl

Die Vorteile eines Lebens in Bewegung und der gesunden Ernährung standen anlässlich des Gesundheitstages der Sparkasse Langen Seligenstadt und der Adipositas Stiftung Deutschland gGmbH im Fokus.

Repräsentanten der regionalen Politik und des Kreises Offenbach folgten der Einladung und den interessanten Angeboten. Auch Dario Pritisanac, Direktor Vermögensmanagement der Sparkasse Langen-Seligenstadt, und Axel Gerlach, Leiter des RegionalCenters der Sparkasse, nutzten die



Marcel Subtil, Walter Metzger und Katharina Rambow trainieren mit der Triathletin Hannah Klein mit dem Thera-Band

Foto: Leo Postl

Ballaststoffanteil fanden als knusprige und leckere Haferherzen begeisterten Zuspruch.



Geröstete Sojabohnen und Proteinriegel können eine Mahlzeit ersetzen und Ernährungslücken einer strengen Diät füllen. Proteine fördern den Aufbau der Muskulatur beim Sport. Muskeln sind der Motor des Energieverbrauchs, und vermehrte Muskelarbeit lässt überflüssige Pfunde leichter schwinden.

Ernährungsberatung für Sportler und zum Gewichtsmanagement waren zentrales Informations-Thema von Herbalife und VitalTreff.

Eine Messung zur Bestimmung der Gefäßgesundheit wurde von Dr. Wolfgang Grebe, Internist und Sportmediziner aus Frankenberg für die

Teilnehmer des Gesundheitstages angeboten. Aus den Ergebnissen konnte er auf das individuelle die Herz-

Kreislauf-Risiko und auf Störungen der Durchblutung ableiten.

Mit natürlichen Ölen von Primavera und Minze kann Wasser wohlschmeckend aromatisiert werden. Das erfrischende Getränk erleichtert und fördert die ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit einem Duft- und Geschmackserleb-

nis, dem kaum jemand widerstehen kann.

Die Expertin zu Yoga und den kostbaren pflanzlichen Aromaölen präsentierte deren Anwendung in der Duftküche, als Naturkosmetik und in der Aromatherapie. Ungezählte Fragen der Besucher betrafen das Wohlbefinden, die stimulierenden und entspannenden Eigenschaften der besonderen Aromen aus der Natur.



Riechen heißt genießen, weil Duft-Eindrücke emotional wahrgenommen und alle Sinne berührt werden.

Besonderen Zuspruch erhielt die Stilberaterin, die mit geschultem Blick die richtige Farbe und den persönlichen Stil der Teilnehmer am Gesundheitstag erarbeitete. Jeder Mensch muss seine Persönlichkeit individuell kennen, um mit richtig gewählter Farbe, Schnitt und Form der Kleidung seinen ganz persönlichen Stil umzusetzen. Nicht nur in seinem Körper, sondern auch in seiner Kleidung sollte man sich wohlfühlen!

Professionelle Stilberatung inspiriert und fördert das Selbstwertgefühl jedes Einzelnen, gibt Sicherheit im beruflichen und sozialen Miteinander und stärkt die körperliche und seelische Wahrnehmung.