Den Beverstedtern bei der **Gesundheitswoche** Ernährung und Bewegung näherbringen wollen (von links) Kerstin John (Jugend- und Familienförderung), Gemeindebürgermeister Ulf Voigts, Jana Struß (Fitnesstrainerin), Guido Dieckmann (Erster Gemeinderat), Jutta Schulz (Kinesiologin), Dr. Reinhard Rega (DRK-Ortsverband Beverstedt), Andreas Lippmann (Bio-Produktmanager) und Oliver Fröhlich (Bürgerservice). Foto: Heins

Alles über Essen und Sport

4. Beverstedter Gesundheitswoche vom 14. bis 18. Mai – Fachvorträge und Aktionen zum Mitmachen

BEVERSTEDT. Um Ernährung und Bewegung dreht sich alles bei der mittlerweile schon 4. Beverstedter Gesundheitswoche. Von Montag bis Freitag, 14. bis 18. Mai, werden rund um das Themenspektrum Gesundheit und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele vielfältige Informationen bei verschiedenen Veranstaltungen geboten.

Die Auftaktveranstaltung im Beverstedter Rathaus wurde eher klein gehalten. Dafür haben sich die Mitarbeiter vom Bürgerservice, Kerstin John und Oliver Fröhlich, viel Mühe gegeben und ein umfangreiches Programm über Ernährung und Bewegung zusammengestellt, das informieren und zum Mitmachen anspornen soll. Die Broschüre mit dem ansprechenden Logo fällt sofort auf. „Wenn wir nicht kundtun, was wir vorhaben, kommt niemand", argumentiert Gemeindebürgermeister Ulf Voigts (parteilos). „Diese Gesundheitswoche soll mit Leben erfüllt werden."

Verschiedene Anbieter wollen mit ihren Angeboten die Themen Ernährung und Bewegung näherbringen. Vom Kindergartenkind bis zum Senioren: Ernährung und Bewegung geht alle an.

Mit dabei ist Dr. Reinhard Rega, der durch langjährige Erfahrung als Hausarzt auf Einladung der DRK-Ortsgruppe Beverstedt am Mittwoch, 16. Mai, 19 Uhr, im Rathaus über das Thema der Gesundheitswoche „Ernährung und Bewegung aus ärztlicher Sicht" referiert. Er informiert über Vorbeugung und Linderung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Herzschwäche. „Bewegung führt dazu, dass die Stoffwechselprogramme so richtig loslegen", erläutert Rega.

„Auspowern" können sich Interessierte bei Fitness-Yoga mit Jana Struß im „Fit & Sun" Lunestedt – von fließender Bewegung des Sonnengrußes über Kräftigung der Muskulatur bis zur Entspannungsrunde.

Das Angebot ist vielfältig: Reha der Lungensportgruppe in der Lunestedter Turnhalle, Tanzfitness für Frauen und Männer im Tanzstudio „soulfeet" Beverstedt, Erste Hilfe im Haushalt oder Informationsnachmittag des Seniorenbeirates über „Rund um den Notfall". Jeder Interessierte sollte etwas finden, was Körper, Geist und Seele gut tut.

„Wer allerdings seinem Körper zu viel zumutet, muss seine Verhaltensmuster ändern", betont Kinesiologin Jutta Schulz. Was Bewegung mit Lernen, Konzentration, Stress und Gesundheit zu tun hat, erläutert sie in ihren Vorträgen, dazu gehören auch einfache Übungen zum Stressabbau.

> **» Bewegung führt dazu, dass die Stoffwechselprogramme so richtig loslegen. «**
>
> **Dr. Reinhard Rega, Hausarzt**

Über gesunde Ernährung spricht Diplom-Ökotrophologin Marie-Luise Page im Speiseraum des LEB-Werkhofs: Sie erläutert die Grundlagen gesunder Ernährung. Die Zubereitung eines leckeren Smoothies bildet den Abschluss des Vortrages.

Vortrag über Biofisch

Bio-Produktmanager Andreas Lippmann hat sich auf Biofisch spezialisiert. Er berichtet über die Geschichte des ökologischen Landbaus bis hin zur Aquakultur. Seine Stichworte: Bio-Fisch: Was ist das, wie geht das? Welches Siegel steht wofür? Ist regional eigentlich fair? Für diesen Vortrag wurde wegen des großen Interesses ein zweiter Termin angesetzt: Lippmann wird am Montag, 14. Mai, und am Freitag, 18. Mai, jeweils 19 Uhr, im Rathaus referieren.

In der Gesundheitswoche gibt es neben offenen Angeboten auch Veranstaltungen, bei denen Anmeldungen nötig sind, die werden unter ☎ 04747/18182 oder auch per E-Mail unter john@gemeinde-beverstedt.de gern entgegengenommen. Das Programm findet sich auch im Internet unter www.beverstedt.de. (khe)