

«Essen Sie sich fit – aber clever!»

Adliswil Das Pitsch Fitness Center startet mit einer Vortragsreihe ins neue Jahr: «Ernährung und Bewegung zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Job und Alltag» ist das erste Thema.

Zu sechs kostenlosen, übers Jahr verteilten Vorträgen lädt das Pitsch Fitness Center die Bevölkerung ein. Als Referentin konnte Dr. Antoniette Sarasin gewonnen werden, eine Fachfrau, die spannende Abende erwarten lässt.

Frau Sarasin, es wird so viel über Ernährung geschrieben, was soll man überhaupt noch glauben?

A. Sarasin: Die Ernährung ist schlicht *das* Gesundheitsthema der Zukunft. Wir alle sind davon betroffen. Weil wir uns zu wenig Zeit zum Kochen und Essen nehmen, leidet die Qualität, wir verdauen schlecht oder führen unserem Körper nicht die richtige Energie zu. Schlagworte wie Genfood, BSE, Tierhaltung, Conveniencefood oder Brainfood werden von den Medien reiserisch aufgemacht, was leider wenig zum Verständnis beiträgt. Die Themen werden oft fundamentalistisch aus einer bestimmten Haltung angegangen. Es ist der Wissenschaft noch nicht gelungen, das Thema Gesundheit sachlich an die Bevölkerung heranzutragen.

Kann man sich gescheit und fit essen?

Unter Brainfood wird eine clevere Ernährungsweise für Gehirn und Nerven verstanden. Den Kohlenhydraten kommt eine zentrale Rolle zu, sie liefern den «Brennstoff» Glukose, der dauernd im «Tank» Hirn

vorhanden sein muss. Bei einem Apfel braucht der Körper länger, bis er die Glukose herausgearbeitet hat als bei einem Stück Schokolade. Je originaler ein Lebensmittel verzehrt wird, desto höher ist die Brainfood-Qualität, weil der stetige Zustrom wichtig ist. Daneben werden noch andere Quellen benötigt wie z.B. B-Vitamine als typische Stress-Vitalstoffe. Durch Essen wird man natürlich nicht schlauer, aber man kann durch eine gezielte Ernährung die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen. Und das wollen doch alle, sind wir doch ehrlich, vom Schüler über die Hausfrau bis zum Topmanager.

Was hat Ernährung denn mit Stress zu tun?

Die Schweizerische Gesundheits-erhebung 2002 vom Bundesamt für Statistik ergab, dass 44% der Erwerbstätigen unter Stress leiden. Nervliche Anspannungen führen zu Kopfschmerzen, Schlafstörungen, psychischen Problemen und anderen Beschwerden. Man muss sich dies mal vorstellen, fast die Hälfte leidet unter körperlichen Auswirkungen! Interessant ist nun, dass mit gezielter Ernährung und regelmässiger Bewegung Stress und seinen Folgen effizient entgegengewirkt werden kann. Es ist eigentlich ganz einfach und ohne grossen Zeitaufwand im Alltag umsetzbar – doch mehr verrate ich nicht, denn dies wird ein Teil meines Vortrags sein.

Gibt es Trinkregeln?

Wer zu wenig trinkt, wird dies an nachlassender Konzentration bemerken. Das Blut dickt ein und verschlechtert die Transportleistung für Sauerstoff und Nährstoffe. Kaffee im Übermass ist aufgrund des zusätzlichen Flüssigkeitsverlustes abzulehnen. Gewöhnliches Wasser, Früchte-tee oder verdünnte Fruchtsäfte fördern die Vitalität.

Weshalb muss ich mich denn bewegen, mir ist es doch sauuuwohl!

Nur wenig mehr tägliche Bewegung wie schnelles Gehen, Treppen steigen oder zu Fuss einkaufen helfen, das Wohlbefinden erheblich zu steigern. Im sanften Ausdauerbereich kann jedermann etwas für sich tun – es braucht gar keinen intensiven Leistungssport. Regelmässiges Ausdauertraining unterstützt die Gesundheit zusätzlich. Im Fitness Center sind Fachleute da, man ist wetter-unabhängig und in der Gruppe machts einfach viel mehr Spass. Das Pitsch Fitness Center bietet jeweils anschliessend an meine Vorträge praktische Hilfe, so genannte Follow-ups, an. In diesen Schnupperlektionen können Sie entdecken, ob im Angebot etwas ist, was Ihnen Spass macht. Und erst noch völlig kostenlos und ohne Verpflichtung. Sie werden sich mit regelmässiger Bewegung und richtiger Ernährung wohler fühlen, besser schlafen können, Rückenprobleme weniger spüren, womöglich eine bessere Haut haben und ganz nebenbei werden Sie etwas für Ihre Figur und Leistungsfähigkeit tun. Es ist mehr eine Frage des Willens als der Kraftanstrengung. Melden Sie sich doch mit dem nebenstehenden Coupon an. Ich freue mich auf Sie.



Dr. A. Sarasin Gianduzzo
dipl. NDS Humanernährung ETH, ist
am Freitag, 23.1.2004 um 19 Uhr
im Pitsch Fitness Center zu hören.



www.pitsch-fitness.ch



www.yourlife.ch

Follow-up

GRATIS

Passend zum Vortrag gibt es ein Follow-up-Kennenlern-Programm, bei welchem das Gehörte auf sanfte Art in die Tat umgesetzt wird. Keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Di 27.1.	17.00 – 18.00	Bodytoning	Den Körper mit kleinen Hanteln stärken. Koordinativ leichte Kombinationen.
Mi 28.1.	09.30 – 10.30	Spinning	Velofahren auf Hometrainern in der Gruppe. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.
Do 29.1.	19.05 – 20.00	Aqua-Fit	Die gelenkschonende Gymnastik im Wasser. Fördert die Durchblutung und wirkt gegen Cellulite. Speziell zum Kennenlernen.
Fr 30.1.	09.00 – 20.00	Schnuppertag	Fitness an den Geräten kennenlernen. Herz-Kreislauf, Beweglichkeit, Koordination.

Anmeldung erforderlich

Der Vortrag und die Follow-ups finden im Pitsch Fitness Center statt. Ich melde mich für die Veranstaltung an.

- Vortrag «Ernährung und Bewegung zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Job und Alltag». Freitag, 23.1.2004, 19.00 bis 20.30 Uhr
- Follow-up «Bodytoning»
- Follow-up «Spinning»
- Follow-up «Aqua-Fit»
- Follow-up «Schnuppertag»

GRATIS

Vorname, Name _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Tel.-Nr. _____

E-Mail _____

Bitte mit Blockschrift ausgefüllt einsenden oder faxen an Pitsch Fitness Center
Im Hallen- und Freibad Adliswil, Talstrasse 10, 8134 Adliswil, Tel. 01 710 50 00,
Fax 01 710 52 43, E-Mail info@pitsch-fitness.ch, www.pitsch-fitness.ch