

Gesundheitstage im WestPark

■ **Ingolstadt (hm)** Bis 26. Oktober 2002 finden im WestPark Gesundheitstage statt, für die Minister Eberhard Sinner die Schirmherrschaft übernommen hat. Es informieren die WestPark-Apotheke, Audi BKK, Augenoptik Wittmann, Bücherwelt im WestPark, BRK-Kreisverband, Bäckerei Christl, Deutscher Diabetiker Bund, Diabetes-Reha-Zentrum Fürstenhof, Die Mühle/ Naturkost, Dr. Atzinger GmbH, Fitness LifePark Max, Förderkreis Immunschutz, Friseur Treubel, Städtisches Gesundheitsamt, Klinikum Bad Gögging, Kneipp Verein, Krankenhauszweckverband, Merz Consumer Care GmbH, Sanitätshaus Spörer, Schneider Orthopädie, SHG für psychosomatisch Leidende, Tamara Kosmetikstudio und Vitalia Reformhaus.

Das Rahmenprogramm sieht noch eine Reihe von Vorträgen und Mitmachaktionen vor. Donnerstag, 24. Oktober: 15 Uhr Wing Tsun-Chikung, 15.30 Uhr Institut für Gesundheitswesen, 16.30 Uhr Dance 4 Fans, 17.30 Uhr Orientalischer Tanz, 18 Uhr Power Chi, 18.30 Uhr Tanzen – keine Frage des Alters, 19 Uhr Flamenco.

Freitag, 25. Oktober: 15 Uhr Videoclip/Dance 4 Fans, 15.30 Uhr Vortrag über Schmerz-

therapie, 16 Uhr Gymnastik, 17 Uhr Venenleiden – eine Volkskrankheit, 17.30 Uhr Yoga im Alltag, 18.30 Uhr Body Pump.

Samstag, 26. Oktober: 10 Uhr Wing Tsun-Chikung, 10.30 Uhr

Stepptanz, 11 Uhr Vortrag über Osteopathie, 11.30 Uhr Tanzvorführung, 12 Uhr Thai Bo, 12.30 Uhr Tanzaufführung, 13 Uhr Videoclip, 13.30 Uhr Spinning.



Gesundheitstage im WestPark: Das Sanitätshaus Spörer stellt Produkte aus dem Sanitätshaus und den Reha-Bereich vor.

iz-Foto: Mayr



Gesundheitstage im WestPark: Der Krankenhauszweckverband informiert unter dem Motto "In guten Händen". iz-Foto: Mayr



Centermanager Frank Hauschmid (v.li.), OB Dr. Alfred Lehmann und Veranstalter Eitel J. Vida, Geschäftsführer der Firma VIMA.

iz-Foto: Mayr.



Yogaübungen zeigen die fernöstliche Möglichkeit der völligen geistigen und körperlichen Entspannung. Foto: dpa

Von Flamenco über Steptanz bis zu Yoga

Ingolstadt (oh) Ein sehr abwechslungsreiches Rahmenprogramm wird von den Vereinen der Region im Rahmen der Gesundheitswoche im Westpark vom 21. bis 26. Oktober angeboten. Mit Yogaübungen, Chilkung, Steptanz, verschiedenen Tanzstilen – zum Beispiel Flamenco – wird den Besuchern täglich ab 14 Uhr viel Unterhaltung präsentiert. Wer sich über das reichhaltige Angebot informiert, hat bei einem Rundgang auch die Möglichkeit, an einer großen Tombola mit wertvollen Gewinnen teilzunehmen.

Wenn Stress die Nerven blank legt und den Körper schwächt

Dem einen schlägt er auf den Magen, den anderen befallen Heißhungerattacken / Ausgewogene Ernährung ist besonders wichtig

Ingolstadt (gru) Jeder kennt ihn, viele haben ihn - Stress ist ein Zeichen unserer hektischen Zeit. Randvolle Terminkalender, ständig piepsende Handys, endlose Autostaus - aus unserem täglichen Leben ist Stress schon gar nicht mehr wegzudenken. Dabei sind es gerade mal 30 Jahre her, dass Hans Selye, der Begründer des Phänoomens, mit seinem Besteller „Stress“ für Furore sorgte und damit das Wort in unsere Alltagssprache übertrug. Erst veröffentlichte.

Stress beeinflusst inzwischen unser ganzes Leben und sogar was und wie wir täglich essen. Während Stress dem einen auf den Magen schlägt und den Appetit gründlich verdirbt, regt er bei anderen Heißhunger an. So manches Pfund ruht an Körpergewicht, häufig verbunden mit Verdauungsstörungen. Ist Folge des so typischen Stressessens. Auch Herz, Kreislauf und Immunsystem können durch Dauerstress geschädigt werden. Stress legt zudem nicht nur die Nerven blank, sondern erschöpft auch blitzschnell die Nährstoffreserven des Körpers.

Stress baut Vitamin C ab

Die sonst aussergewöhnlichen Vitamin-C-Vorräte eines sind bei großen Stress im Nu gewehrt. Denn zur Produktion von Stresshormonen wird jede Menge vom Anti-Grippe-Vitamin C gebraucht. Besser bekannt, wenn sich Gestresste rascher eine Erkältung einfangen als Nichtgestresste. Auch der Bedarf an B-Vitaminen, Vitamin E, Calcium und Magnesium erhöht sich mit zunehmendem Stress. Magnesium

um kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, denn der Mineralstoff bewirkt die Freisetzung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, wodurch die Muskeln weniger angespannt und besser durchblutet werden. Eine gute Versorgung mit Magnesium kann den gefürchteten Stressspannungsschmerzen im Kopf und Nackenbereich wirksam vorbeugen.

Seelisches Wohlbefinden

Bei einem Test an der Universität Göttingen zeigten sich, dass Menschen mit einem Nährstoffmangel in ihrem seelischen Wohlbefinden beeinträchtigt sind. Grund: Der Mangel an B-Vitaminen, Calcium, Magnesium und Eisen führt zu größerer Ermüdbarkeit, Nervosität und Muskelspannungen - macht also ebenfalls Stress.

Nachschub und Energie sollte deshalb vor allem durch eine richtige und ausgewogene Ernährung kommen. Experten empfehlen, leicht, aber vitamin- und mineralstoffreich zu essen. „Nimm 5 am Tag“ - fünf Portionen Gemüse und Obst täglich, auch beispielsweise die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Ergänzt werden sollte diese Powerkost durch hochwertige Pflanzenöle wie Walnussöl oder Sonnenblumenöl mit reichlich Vitamin E. Biohelfer wiederum sorgt für den Extrakt an B-Vitaminen.

Calcium ist vor allem in Milch und Milchprodukten enthalten, Magnesium in Vollkornprodukten, Nüssen und magerem Fleisch. Doch Vorsicht: Selbst



Milch und Milchprodukte sorgen besonders gut für den notwendigen Nachschub an Calcium. Foto: dpa

mer ausreichende Mengen an beiden Mineralien zu sich nimmt, hat nicht zwangsläufig die Garantie für eine optimale Versorgung. Denn entscheidend für die Aufnahme dieser Mineralstoffe ist, dass gleichzeitig eine hohe Verfügbarkeit gewährleistet ist. Diese wird beispielsweise mit Milchzucker, einem aus frischer Milch gewonnenen

Naturprodukt, gefördert. Er sorgt dafür, dass die aufgenommenen Mineralstoffmengen dem Körper tatsächlich zugute kommen. Als tägliche Nahrungsergänzung lassen sich mit Milchzucker Speisen und Getränke einfach und noch dazu schmackhaft anreichern. Milchzucker sorgt außerdem für neue Energien - das hebt Laune und Kon-

zentration. Und hilft der Verdauung somit auf die Sprünge, die oftmals gerade bei Mega-Stress völlig aus dem Raster gerät. Eine Essigfreie Milchzucker ist ein (das Orangenaroma) Aurore (wie Vitamin C) zugeben und den Wellnessdrink genießen - so gestärkt ist man selbst gegen Stress gewappnet.

Gesundheitstage im Westpark

Der Mensch und seine Gesundheit stehen sechs Tage lang im Mittelpunkt

Aufklärungsarbeit mit Informationen und vielfältigen Hilfestellungen

Ingolstadt (ab) Der Westpark lädt vom 21. bis 26. Oktober zu den Gesundheitstagen ein. Institutionen wie der Krankenhauszweckverband Ingolstadt, das Diabetes-Reha-Zentrum Fürstenhof, das Klinikum Bad Gög-

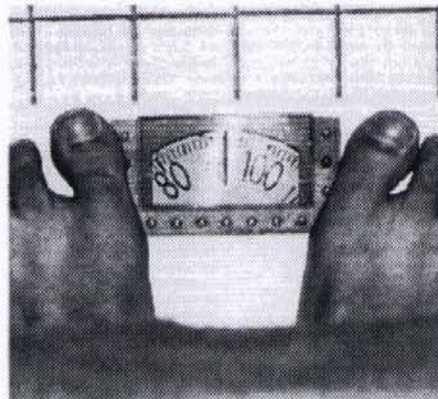
ging sowie Sozialverbände und Hersteller hochwertiger Gesundheitsprodukte bieten sechs Tage lang ihre umfangreichen Dienstleistungen, Hilfestellungen und Ratschläge an. „Bekannte Volkskrankheiten“, „gesunde Er-

nährung“ und „persönliches Wohlbefinden“ sind einige der Themen.

Vertreter aus der Politik unterstützen – wie durch die Übernahme der Schirmherrschaft – diese gerade in der heutigen Zeit so wichtige Aufklärungsarbeit in der Bevölkerung Ingolstadts. Oberbürgermeister Dr. Alfred Lehmann eröffnet am Montag, 21. Oktober, um 13 Uhr die Gesundheitstage.

Die Vorträge und Informationen werden, wie erwähnt, in Zusammenarbeit mit dem Krankenhauszweckverband Ingolstadt, dem Diabetes-Reha-Zentrum Fürstenhof sowie dem Klinikum Bad Gögging angeboten. Qualifizierte Fachkräften widern aktuelle Themen. Im Mittelpunkt der Gesundheitstage im Westpark stehen immer der Mensch und die Gesundheit.

Wichtigstes Ziel der Gesundheitstage ist es, vielfältige Hilfestellungen für Jung und Alt zu leisten. Die Erfahrungen der zurückliegenden Jahre bestätigen die hochwertige Qualität dieser Gesundheitstage. In einem umfangreichen Rahmenprogramm mit zahlreichen Vorträgen, Mitmachaktionen und Showeinlagen ortsansässiger Vereine und Leistungsanbieter ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Das Gewicht lässt sich zu Hause auf der Waage kontrollieren. Die Gesundheitstage im Westpark bieten darüber hinaus die Möglichkeit zur Durchführung einer Körperfettanalyse. Foto: opa



Wie ist es um den Blutdruck bestellt? Eine kurze kostenlose Messung gibt Aufschluss darüber. Foto: opa

Die Besucher können kostenfrei diverse Dienstleistungen, zum Beispiel Blutdruck- und Venenfunktionsmessung, Fuß-

druckmessung, Körperfettanalyse und Blutzuckertest, Haar- und Kopfhautanalyse sowie Hör- und Sehtest nutzen. Ebenso lädt wäh-

rend einer „Reise“ durch die bereit gefacherte Angebotspalette eine Tombola zum Mitmachen und Mitgewinnen ein.

Gesund- heits- woche im WestPark!

Von Mo - Sa
21. - 26. Oktober!



Täglich:

Haut-, Körperfett-
und Blutdruck-
Messung,
Knochenqualitats-
Messung,
Zahnpflege-Tipps,
Pflege für die
Haut, Immun-
system-Check

...

Fitness-Infos
und Beratung,
Haar- und
Kopfhautanalyse,
Blutzuckertest
und Haut-
funktionsbad

...

Sehtest,
Reform- und
Naturkost-
Verkostung,
Ernährungs-
Beratung...

www.westpark-center.de

BEI WAREN, WAS ICH WILL!
WestPark
ERLEBES-ERLEBES & NEUES
Ingolstadt: am Aach-Platz