

28.03.2019

Zivilisationskrankheiten vorbeugen

Gesundheitsforum an der Kritischen Akademie Inzell

Bewegungsmangel, eine schwache Muskulatur und falsche Ernährung tragen zur Entstehung von Zivilisationskrankheiten, wie z. B. Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, metabolischen Syndrom sowie Depressionen bei. Wie man diese verhindern kann, erlebten 100 Teilnehmer/-innen, darunter auch interessierte Inzeller, beim Gesundheitsforum an der Kritischen Akademie Inzell ein Wochenende lang in Vorträgen und Workshops. In ihrem Eröffnungsvortrag erklärte die Gesundheitsexpertin **Susanne Rosenegger** aus Traunstein verschiedene Wohlstandserkrankungen, die u. a. durch die ständig verfügbare Nahrung und bestimmte Lebensstile und Verhaltensweisen hervorgerufen werden. Außerdem bewegt sich der Mensch heute durchschnittlich nur noch 500 m pro Tag, statt den empfohlenen 10.000 Schritten, die etwa 7 km entsprechen. Dieser Bewegungsmangel gepaart mit ungesunder Ernährung und zu viel Zuckerkonsum führt in erste Linie zu den genannten Zivilisationskrankheiten.



Marlene Öttl aus Siegsdorf begeistert mit Piloxing

Wolfgang Anlauff von der ffw Personal- und Organisationsentwicklung gab in seinem Vortrag einen Einblick, wie sich unsere Arbeitsbedingungen auf Körper und Psyche auswirken. Leider haben sich die Bedingungen in den Betrieben in den letzten 10 Jahren nicht wesentlich verbessert. So seien zum Beispiel überlange, ausufernde Arbeitszeiten, Termindruck, Arbeitsintensität, Komplexität, Schichtarbeit sowie Störungen und Arbeitsunterbrechungen die Faktoren, die stressbedingte Erkrankungen auslösen können. Ihm komme es darauf an, insbesondere die Arbeitsbedingungen wie Ergonomie, angemessene Leistungsbedingungen, Führung und Kollegialität sowie die Arbeitszeitgestaltung zu verbessern.

Presseinformation



Rücken stärken mit Antara

Helmut Schumacher, Heilpraktiker und systemischer Coach, erklärte den Teilnehmer/-innen anschließend, wie Naturheilverfahren die Schulmedizin ergänzen können. Außerdem zeigte er, welche Möglichkeiten die Naturmedizin zur Behandlung von Bluthochdruck, Diabetes und dem metabolischen Syndrom zu bieten hat.



Ausgelassene Stimmung beim Zumba mit Johann Reitmaier

In den Workshops beim Gesundheitsforum wurde auf vielfältige Weise gezeigt, wie man zu einer besseren persönlichen Fitness findet. Neun Gesundheitsreferenten und Trainer aus dem Chiemgau deckten dabei die Bandbreite von Yoga, Antara, Faszienfit, Piloxing, HIT Tabata, Zumba, Aquagymnastik, Mentaltraining und Nordic Walking ab. „Uns ist bei unserem Programm wichtig, dass jeder neue Dinge ausprobieren und etwas aus der Veranstaltung mit nach Hause nehmen kann“, so Gebhard Schwägerl, Leiter der Kritischen Akademie. Das Gesundheitsforum bot dazu vielfältige Gelegenheiten.

Presseinformation

Kritische Akademie Inzell
Salinenweg 45
83334 Inzell
Tel. +49 8665 980-200
schwaegerl@kritische-akademie.de
www.kritische-akademie.de
v.i.S.d.P. Gebhard Schwägerl