

■ Medizinischer Rat

Zwischen Körperkult und Fitnesswahn

Neueste Studien zur Körperwahrnehmung unter jungen Menschen belegen: Junge Frauen wollen schlank sein, die Männer träumen von einem muskulösen Körper.

Doch selbst in den älteren Generationen ist der Anspruch nach einer attraktiven körperlichen Erscheinung gestiegen. Es gibt kaum einen Menschen in unserer Umgebung, der nicht vom „abnehmen müssen“ sprechen würde. Unsere kohlenhydratreiche Ernährung mit viel Weißmehl, Zucker und Fertigprodukten hat den Weg in ungeliebte Fettpölsterchen gefunden.

Low Carb (Reduktion der Kohlenhydrate in der Nahrung) und eiweißreiche Ernährung sind der Trend schlechthin. Eiweiß-Shakes kommen ins Spiel, die sowohl in einer Diätphase satt machen, als auch beim Muskelaufbau helfen sollen. Dass diese Shakes gesundheitlich nicht ganz unbedenklich sind, wird so gut wie nie erwähnt. Doch es alle angebotenen Diät- und sogenannten Fitnessdrinks sind davon betroffen.

Denn mit einer erhöhten Eiweißaufnahme muss der Körper erst einmal zurecht kommen. Die Nieren stehen im Dauerstress, um diese großen Nahrungsmoleküle zu filtern. Bei einem ständigen Überangebot kann es sein, dass die Nieren diesen Dauerstress nicht gewachsen sind. Das kann in der Folge zu einer Nierenschwäche führen, und letztlich zu einer chronischen Insuffizienz führen, bei der die Nieren ihre Entgiftungsfunktion nicht mehr vollständig ableisten können. Es treten Vergiftungserscheinungen auf, eine Überwässerung des Körpers, Erschöpfung und z.B. Atembeschwerden (durch Wassereinlagerungen in der Lunge) sind die Folge. Aber auch der erste Gichtanfall könnte eine Warnung sein. Was diese übermäßige Eiweißernährung mit dem Körper von jungen Menschen macht, wird erst in fünf bis zehn Jahren deutlich werden. Erst dann kann wissenschaftlich bewiesen werden, was eine hochdosierte Zufuhr über Jahre bedeutet. Es ist vollkommen ausreichend, Eiweiß über die normale Nahrung zu sich zu nehmen. Auf jegliche chemisch produzierten Ergänzungsmittel sollte verzichtet werden.

Durch die langanhaltende Sättigung, von Milchprodukten wie beispielsweise Quark oder auch Hülsenfrüchten und Nüssen, kann auch gegen Heißhungerattacken vorgegangen werden. Der Figur zuliebe und für den Muskelaufbau wird vor allem eins benötigt: hartes Training.

**Herzlichst Ihr Dr. Carl Meißner,
Klinikum Magdeburg**



**Ernährungsmediziner
Dr. Carl Meißner**

Aktivtag in Nordwest: Der VSB 1980 stellt sich vor

Im Offenen Treff in der Hugo-Junkers-Allee gibt es einiges zu tun für Margarete Borchardt. Die Übungsleiterin im Verein für Sporttherapie und Behindertensport 1980 Magdeburg e.V. bereitet den „Aktivtag Nordwest“ in der neuen Außenstelle vor, deren Trägerschaft der Verein seit Anfang dieses Jahres innehat. Am 22. April lädt der VSB 1980 daher zur offiziellen Eröffnung ein und bietet allen Interessierten von 10 bis 18 Uhr ein vielfältiges Programm von Sport bis Schlagershow in der Hugo-Junkers-Allee 54a.

Die Mitglieder des Vereins möchten damit nicht nur sich und ihre Angebote vorstellen. Vielmehr soll es für Jung und Alt eine breite Palette in Bezug auf die Themen Fitness, Gesundheit und Ernährung geben. An fünf Orten rund um den Offenen Treff werden Lesungen, Vorträge und Schnupperkurse geboten. „Auf dem Marktplatz, vor dem Gebäude, wird der Aktivtag um 10 Uhr eröffnet“, erklärt Margarete Borchardt. „Hier haben die Besucher die Möglichkeit, sich mit Getränken und Speisen vom Grill oder Kuchen, den die Volkssolidarität anbietet, zu verpflegen.“ Auch Infostände werden dort aufgebaut, um die Institutionen aus der Umgebung vorzustellen. So werden die örtliche Apotheke und die Volkssolidarität Informationen für die Besucher bereithalten.

Und auch die Mitglieder des VSB 1980 werden Rede und Antwort stehen – im Saal des Offenen Treffs wird es dazu einen Infostand geben. „Dort haben Interessiert auch die Möglichkeit, ihren Blutdruck messen und eine Körperfettanalyse machen zu lassen“, schildert die Übungsleiterin. Nebenan in der Bar wird Apothekerin Martina Kirsch um 12 Uhr einen Vortrag zum Thema „Wie halte ich mich ge-

stigt fit?“ und um 15 Uhr über gesunde Ernährung halten. Um 13 Uhr kann einer Lesung gelauscht werden, die seitens der Stadtbibliothek Flora-Park vorbereitet wird. „Unser Geschäftsführer Jörg Möbius stellt zudem um 14 Uhr in der Bar in einem kurzen Vortrag den Verein vor.“

Auch hinter dem Gebäude des Offenen Treffs gibt es einiges zu entdecken. Kinder können sich auf der Hüpfburg austoben, sich im Torschießen üben oder diverse andere Spiele ausprobieren. Auf der Terrasse wird außerdem ein Bastelstand aufgebaut, für alle, die sich im Kreativbereich üben wollen. Eine weitere Station ist die Sporthalle der Grundschule Nordwest, wo sich Besucher bei Pilates, bei der Hockergymnastik oder mit dem Ortho-Gymstick testen können. „Wir kooperieren mit der Grundschule nicht nur in Bezug auf die Räumlichkeiten“, erzählt Margarete Borchardt. „Wir studieren mit den Schülern auch eine Drums-alive-Choreographie ein und dies werden wir dann – trommelnd auf Pezzibällen – um 14.30 Uhr auf dem Marktplatz vorführen.“

Für musikalische Unterhaltung wird ebenfalls den ganzen Tag gesorgt. Hauptprogrammpunkt diesbezüglich ist „Rolands Schlagershow“ ab 15.30 Uhr. Und sollte das Wetter am 22. April nicht so gut sein, gibt es übrigens die Möglichkeit, in der Sporthalle und im Saal des Offenen Treffs den Aktivtag im Trockenen zu erleben.

Tina Heinz



Große Diesdorfer 104a
39110 Magdeburg
Tel.: 0391/ 5 61 65 14
www.vsb-magdeburg.de



Frühling im Offenen Treff: Am 22. April stellt sich der neue Träger, der VSB 1980, offiziell mit einem Aktivtag vor. Margarete Borchardt hält für die Planung alle Fäden in der Hand. Foto: privat/Peter Gercke