



## Workshop „Fit und gesund bleiben“

Um 8 Uhr sind Jessica und Firat nach Konstanz gefahren, denn um 9:00 Uhr hat der Workshop in der IHK in Konstanz angefangen. Nach dem der Dozent sich vorgestellt hat, durften wir Azubis uns vorstellen. Nach der Kennenlernphase wurde uns kurz und knapp erzählt, wie der Tagesablauf sein wird.

Erstmal wurde uns die Frage gestellt: Was bedeutet gesund zu sein? Natürlich hat jeder erstmal das übliche aufgezählt wie: „Sport machen“ oder „ins Fitness gehen“... Doch gesund zu sein bedeutet nicht nur dass man körperlich fit ist, sondern auch psychisch stabil ist. Viele Menschen schauen sich den Ernährungsplan bzw. den Trainingsplan von anderen Menschen ab, die etwas sportlicher aussehen. Da kommen wir auch schon zum ersten Problem! Nur weil man sportlich aussieht, muss es nicht heißen, dass man gesund ist. Die wichtigste Kraft der Gesundheit ist nicht muskulös oder schlank zu sein, sondern dass man morgens Spaß hat aufzustehen und sich auf den Tag freut. Denn die psychische Auswirkung auf die Gesundheit spielt einen viel größeren Faktor als das Physische. Das beste Beispiel dafür, ist die gewonnene Substanz um Speisen oder Getränke zu süßen namens „Zucker“. Wie jeder weiß, ist Zucker ungesund, aber am meisten für das Gehirn. Denn die Substanz regt den gleichen Bereich im Gehirn an, wie die Droge Heroin. Es macht abhängig und stört die Konzentration bzw. das Durchhaltevermögen. Getränke wie Red Bull dürfen sich also nur dann als „Energy Drink“ bezeichnen, wenn sie eine bestimmte Menge von Zucker beinhalten. Die sogenannten Energy Drinks geben dem Körper einen Schub von Energie, aber nur für einen kurzen Zeitraum. Das bedeutet, dass der Körper nach diesem Zeitraum noch müder als davor ist und schreit erneut nach Zucker. So entsteht die Krankheit „Diabetes“, denn nach mehrmaligen Einnahmen von großen Mengen Zucker, kann der Körper nicht mehr ohne diese Substanz und wird abhängig davon.

Leben bedeutet Bewegung oder Schwingung. In Deutschland bewegen sich die Menschen zu wenig. Durchschnittlich laufen wir nur 2-3 km am Tag, das sind umgerechnet 3.280 Schritte am Tag. Zum Vergleich laufen die Einwohner der Vereinigten Staaten durchschnittlich 5.200 Schritte am Tag. Durch die wenige Bewegung lässt auch die Vorstellungskraft eines Menschen nach. Laut des Evolutionslaufes waren wir Menschen damals affenähnlich und konnten uns an einem Baum hängen lassen, aber können wir uns das jetzt noch vorstellen? Durch die immer voranschreitende Technologie, die unser Leben bequem gestaltet, werden wir zu Faulenzern und bewegen uns kaum noch. Hier kommt es dann auf die Selbstdisziplin an! Was bedeutet eigentlich Disziplin? Du weißt ganz genau was zu tun ist. Handy weglegen, Zigaretten weglegen, Alkohol weglegen, dich von Schändlichkeiten fernhalten. Woran es aber momentan mangelt, ist, dass du selbst es schaffst, mit deinem eigenen Willen, es in die Tat umzusetzen. Die Eigendisziplin fehlt noch! Die Betonung liegt aber auf „noch“. Es ist nie zu spät den Willen zu stärken. Stehe auf einem Bein und geh soweit in die Hocke, wie es nur geht. Tue dies für 10 Minuten und versuche an deine eigenen Grenzen zu kommen. Ab dann, wenn man anfängt zu sagen „Ich kann nicht mehr“, ist der wichtigste Schritt sich selbst zu

motivieren und über den Grenzen hinaus standhaft zu bleiben. Das alles hat was mit einem Reiz zu tun, der 24 Stunden aktiv ist und nie Pause macht, die sogenannten Kräfte der Gedanken. Mit den Gedanken kann man viele Vorteile erlangen aber auch viel Negatives. In der heutigen Zeit bekommen wir so viel Negativen Input durch die sozialen Medien oder durch das Radio. Diese negativen Inputs sollten wir vermeiden, denn unsere Stimmung und Motivation hängt ganz stark von unseren Gedanken ab. Wir selbst sind der Filter für den Input, den wir bekommen. Durch so viele Informationen, die wir bekommen, können wir uns nicht mehr auf unsere Intuitionen verlassen.

Weil wir unser Bauchgefühl ignorieren, bekommen wir tatsächlich oft Rückenschmerzen und auch Bandscheibenvorfälle. Denn durch die Dehnung in unserem Bauch erzeugt es im inneren des Rückens einen Druck, der die Wirbelsäule verschiebt und Schmerzen verursacht. Versucht bei Rückenschmerzen, eine Wärmeflasche auf den Bauch zu legen und schaut, ob die Ursache von dem Bereich des Körpers stammt.

Nach dem uns dies alles vorgestellt wurde, durften wir uns in zwei Gruppen aufteilen. Die eine Gruppe durfte, mit einer Beauftragten von der AOK etwas Gesundes kochen und die andere Gruppe durfte mit sogenannten „Blackrolls“ Übungen machen, die gegen Schmerzen im Körper helfen.

Nach dem selbstgekochten Essen gingen wir 45 Minuten spazieren, um die Verdauung anzuregen. Als wir wieder im IHK- Gebäude ankamen, wurde uns eine kleine Präsentation über die Ernährung eines Menschen gehalten. Erstmals wurde uns gesagt, dass jeder Körper individuell ist und es kein richtig Ernährungplan gibt, der für jeden „gut“ ist. Die einen trinken Leitungswasser und die anderen vertragen es nicht. Man spricht hier von der somatischen Intelligenz, also die körpereigene Intelligenz. Der Körper erkennt seine Gewohnheiten und weiß wie er die Nahrung, die er gewohnt ist, zu verarbeiten hat. Die Nahrung spielt ebenfalls eine große Rolle für das Immunsystem, denn 90% vom Immunsystem kommen vom Dünndarm. Das heißt, falls man das Gefühl des krank Werdens hat, dann sollte man den Dünndarm nicht mit Medikamenten oder Essen stopfen, sondern einfach nur Ruhe geben. Der Dünndarm muss sich selbst reinigen und regenerieren, damit er wieder voll funktionieren kann. Die beste Reinigung ist es nach dem Aufstehen direkt 1-2 Gläser stilles Wasser zu trinken, denn während des Schlafens arbeitet der Darm am meisten und verliert dadurch viel Energie.

Als der Dozent fertig mit seiner kleinen Präsentation war, durften wir ihm ein Feedback über den Tag geben und durften dann um 16 Uhr wieder nach Engen fahren.