

# In der Region Landshut gesünder leben



**ERNÄHRUNG - BEWEGUNG - STOFFWECHSEL - ALLERGIE**



**Eine Initiative des Landshuter Umweltzentrums e.V.**



# GRUSSWORT DES HERAUSGEBERS

2



## Das Landshuter Umweltzentrum e. V.

Das Landshuter Umweltzentrum e.V. ist ein gemeinnütziger und ohne durch Mittel der Stadt und Landkreis finanziertes, unabhängiger Verein, bei dem die ehrenamtlich tätigen Mitglieder die Verantwortung und Initiativen für Projekte tragen und zukunftsweisende Impulse geben. Der Verein hat beispielsweise im März 2006 die erfolgreiche Landshuter Umweltmesse™ etabliert. Diese erfreulich erfolgreiche Informations- und Wissensplattform ist alljährlich die optimale Gelegenheit, sich über alle Bereiche des Umweltschutzes umfassend und kostenfrei zu informieren. Die übrige Zeit im Jahr werden laufend Vorträge zu aktuellen Themen, Besichtigungen und Umweltbildungsfahrten veranstaltet. Ungezählte Beratungsgespräche werden geführt und Umweltprojekte konzipiert wie z. B. unser ehrenamtlich erarbeitetes und vorbildliches Feinstaubvermeidungskonzept, das bundesweit Nachfrage fand (z.B. bei Greenpeace).

Wir tragen mit Energieberatung und Thermografiemessungen an Gebäuden dazu bei, Energie einzusparen und aktiven Klimaschutz zu betreiben.

Durch die bestehende Kooperation mit der Interessengemeinschaft der Holzschutzmittelgeschädigten e.V. (IHG e.V.) sind wir bundesweit mit den verschiedensten Umwelt- und

Selbsthilfegruppen vernetzt und betreiben einen umfassenden Kompetenz- und Informationsaustausch.

Baubiologische Beratungen verhelfen zu gesunden Wohn- und Arbeitsräumen. Mit der Gesundheits-, Ernährungs- und Allergieberatung erfolgt eine individuelle Wissensvermittlung als Grundlage für ein gesundes Leben und ein erlebenswertes Älterwerden.

Aus unserer vielschichtigen Beratungstätigkeit ist die Idee für diese Broschüre entstanden. Für die ehrenamtliche und kompetente Umsetzung hat sich erfreulicherweise unser Mitglied Gerhard Pettenkofer, Heilpraktiker, angeboten, wofür wir ihm an dieser Stelle herzlich danken. Ebenfalls danken wir dem Verlag, der sich diesem neuen Themenbereich geöffnet hat und dabei erhebliches Engagement einbrachte.

Wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre einige Anregungen und Hilfen zu einer gesünderen Ernährung und Lebensweise geben zu dürfen.

## Mit besten Grüßen

Andrea Lapper

Rudolf Schnur

von links nach rechts:

Rudolf Schnur  
Vorsitzender

Andrea Lapper  
Vorsitzende



Landshuter Umweltzentrum e.V.



# VORWORT DES REDAKTEURS

3

## Liebe Freunde des Landshuter Umweltzentrums e. V.,

Gesundheit, so haben uns alle beim Entwurf dieser Broschüre Befragten bestätigt, ist ein weites Feld. Deshalb musste eine Entscheidung getroffen werden, um Perspektiven zu ermöglichen, einen Blickwinkel zu schaffen, aus dem heraus das Thema betrachtet werden kann.

Wir haben uns auf die Schwerpunkte Ernährung und Bewegung geeinigt. Gesundheit auf diese beiden Bereiche zu beschränken erscheint auf den ersten Blick abgedroschen. Ist doch in jeder Fernsehillustrierten jede Woche irgendein Beitrag dazu nachzulesen.

### Ja – und gerade deshalb.

Um der Oberflächlichkeit zu begegnen ist es notwendig tiefer zu schürfen. Dann eröffnen sich über die Bereiche Ernährung und Bewegung Welten, die es ermöglichen einen Zugang zur Wunderwelt des lebendigen Organismus zu finden, denn nichts nährt sich, ohne dass es bewegt wird und nichts bewegt sich, ohne dass es genährt wird.

Es geht um das Begreifen von Zusammenhängen. Beginnen wir mit einem altbewährten Spruch. „Was Du isst, Du bist“. Wenn wir nur wüssten, was da täglich unserem Körper einverleibt wird.

Dem Trend der Zeit entsprechend ist der Gehalt an Lebenskraft unserer Lebensmittel weniger wichtig geworden. Gekauft werden Nahrungsmittel, perfekt verpackt, optimal im Aussehen, sie müssen schnell zubereitet werden können und kalorienreduziert sein. Um die Standards (wer erstellt sie eigentlich?) erfüllen zu können, bleibt den Herstellern oft nichts anderes übrig als nachzuhelfen: zum Beispiel mit Gentechnik, Pflanzenschutzmitteln, Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen.

Spätestens hier beginnt es mit den Zusammenhängen: auf andere Themenbereiche zur Gesundheit in dieser Broschüre, wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Stoffwechselerkrankungen oder Allergien. Oder zu weiteren Tätigkeitsfeldern des Landshuter Umweltzentrums, wie Landwirtschaft, Energie- und Umwelttechnik.

### Wir möchten mit dieser Broschüre Bewusstsein schaffen

- für das, was in den Organismus kommt: das betrifft die Qualität der Nahrungsmittel selbst

- in welcher Zusammenstellung und wie oft sie verzehrt werden
- sowie die individuell sinnvolle Zusammenstellung der Mahlzeiten, Stichwort Ernährungsberatung.

- dafür, dass sich erst im Organismus etwas bewegen muss, damit sich der Organismus bewegen kann und wie diese Bewegungen gesundheitsfördernd gestaltet werden können.

Ein Beispiel dafür, dass Ernährung und Bewegung untrennbar miteinander verbunden sind, ist der Prozess der Verdauung. Und der beginnt bereits an der Eingangspforte der Nahrungsmittel, dem Mund. Hier finden sich schon die ersten Bewegungsmuffel: Zweimal gekaut und ab in den Magen. Dort bewegt sich's dann automatisch, bisweilen schmerzgeplagt. Von dort in den Darm. Hier begegnet man den nächsten Bewegungsmuffeln: kaum jemand massiert Darm und Verdauungsdrüsen noch durch bewusst ausgeübte Bewegung des Zwerchfells über die Bauchatmung. Und wer denkt noch an Probleme des Herzens oder der Atmung auf Grund chronischen Zwerchfellhochstands?

Lachen ist übrigens auch Zwerchfelltraining und hilft sehr dabei aus dem Bauch heraus zu leben, die Grundlage für Lebensfreude und Lebenslust überhaupt. Vom Darm aus vollführen Nährstoffe, die aus der Ernährung kommen eine Bewegung ins eigentlich Innere unseres Körpers, wo sie in Stoffwechselprozessen aufbereitet und weiter verarbeitet werden, z.B zum Blutzucker. Dieser ist der Grundstoff jeder Muskelaktivität, mit der wir Bewegung im eigentlichen Sinn verbinden.

Was hier sinnvoll und der Gesundheit einträglich ist, lesen Sie wie zu den anderen Gesundheitsthemen, in speziellen Beiträgen unserer Fachleute und Inserenten.

Einen ganzheitlichen Durchblick, das ist die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Diagnosis, wünscht Ihnen im Namen des Teams Gesundheit im Landshuter Umweltzentrum e.V.



Ihr  
Gerhard Pettenkofer  
Heilpraktiker

