

„Mein
idealer
**Gesund-
Tag**“

„Ein wenig **Achtsamkeit** tut unglaublich gut“

Regelmäßige Bewegung, ausreichend Flüssigkeit und gutes Essen ganz in Ruhe: Darauf schwört Prof. Thomas Kurscheid, um selbst gesund zu bleiben

„Wie **Wasser** Krebs fernhält“

„Weil der Mensch zu 75 Prozent aus Wasser besteht, trinke ich regelmäßig, am besten ein Glas Wasser pro Stunde. Das erhöht die geistige Leistungsfähigkeit, weil das Blut dadurch schön flüssig bleibt und besser in die kleinen Äderchen des Gehirns gelangt. Außerdem wirkt Trinken Süßhunger entgegen. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit steigt, die Nieren werden geschützt, und – hätten Sie's gewusst? – das Risiko für Blasenkrebs sinkt!“

„Essen ohne **Ablenkung**“

„Ein Wort zum Essen: Ich schaue nicht nur, was ich zu mir nehme, sondern auch, wie und warum. Habe ich wirklich Hunger oder esse ich eher aus Frust, Stress oder Langeweile? Ich versuche, mich auf das Essen zu konzentrieren. Es sollte nicht nebenbei passieren, während der Fernseher läuft oder man z. B. am PC arbeitet. Lernen Sie, wieder richtig ‚hinzuschmecken‘. Wenn Sie essen, dann tun Sie nur das – vor allem immer wieder Gemüse der Saison aus der Region. Das Gehirn kann immer nur eine Sache bewusst tun. Wenn Sie nebenbei essen, nehmen Sie viel eher zu.“

„Meine **vier** Prinzipien“

„Um gesund alt zu werden, braucht man keine High-tech-Anwendungen, sondern nur vier simple Maßnahmen, die auch ich verfolge. Das Allerbeste für die Gesundheit ist nicht der Bioladen oder die Anti-Aging-Creme oder Abnehmen, sondern: nicht rauchen. Dann kommen in abnehmender Reihenfolge: Bewegung, ausgewogene Ernährung und ein guter Freundeskreis.“

„**Bewegung** – die Medizin gegen Bauchfett“

„Sich täglich mindestens 30 Minuten zu bewegen hat nicht nur den Effekt, Kalorien zu verbrauchen. Ich gehe zu Fuß, fahre Rad oder mache auch mal einige Übungen, um eine Vielzahl von positiven Begleiteffekten zu haben: Normalisierung des Blutdrucks, weil die Adern elastisch bleiben, und Normalisierung des Cholesterins – beides zum Schutz gegen Herzinfarkt und Schlaganfall. Und ich vermeide so auch die negativen Auswirkungen von Übergewicht, vor allem des krank machenden Bauchfetts.“



ZUR PERSON

Prof. Thomas Kurscheid ist Gesundheitswissenschaftler und Facharzt für Allgemeinmedizin, Präventivmediziner, Arzt für Naturheilverfahren sowie Sport- und Ernährungsmediziner. In seiner Kölner Praxis (Schwerpunkt Vorsorgemedizin) arbeitet er mit Internisten, Arbeitsmedizinern, Psychologen, Ernährungswissenschaftlern und Physiotherapeuten zusammen. Im bundesweiten Prevent.on-Verbund tauscht er sich wissenschaftlich mit Kollegen aus. Seit Jahren ist er zudem TV-Experte sowie Referent und Buchautor zu allen Themen rund um die Gesundheit.



Buchtip In seinem Buch „**Dein Körper belügt dich!**“ erklärt Prof. Thomas Kurscheid, was – und wie viel – man tun kann, um möglichst lange gesund zu bleiben.

Südwest, 208 S., 16,99 €

SAISONGERECHT
Studien zeigen:
Jahreszeitlich
passende Gemüse
sind am gesündesten



Die nächste **tina** **GESUND** erscheint am Freitag, dem **27. April 2018**
&Fit