



**DR.THOMAS KURSCHEID**

„GESUNDHEIT IST BALANCE“

## Messe „La Vita“ in Pirmasens, 15.11.15

### Vortrag Dr. Kurscheid

#### Zusammenfassung: So bleiben Sie schlank und gesund!

##### Verhalten:

- Nicht-Rauchen!
- Zeitinseln für Bewegung, Genuss, Freunde und Besinnung schaffen
- Bewusst nur EINE Sache tun!
- Ess- Auslöser wie Lust, Frust Stress u. Langeweile identifizieren und ersetzen
- Körperlügen entlarven: Körperl. müde?

##### Essen:

- Wenig Alkohol
- 3 regelmäßige Mahlzeiten pro Tag = kein Heißhunger zulassen
- Genteest, ansonsten Kohlenhydrate durch 5 Portionen Gemüse am Tag ersetzen
- 1,5 Gramm **Eiweiss** pro kg/Tag, z.B. 2 mal Fisch pro Woche), max. 3x150gr Fleisch (also Handtellergröße), nur jeden 2. Tag 1 Scheibe Wurst
- **ohne Ablenkung** essen + langsam, gut kauen
- Regelm. **Trinken**: 1 Glas/h, 2 Gläser vor dem Essen

##### Bewegung/Sport:

- **Trainingsplan** mittels **Spiroergometrie** bestimmen
- **Täglich 30 Minuten** bewegen, z.B. Spazieren oder Radfahren
- Davon **3 mal pro Woche etwas intensiver**
- 3 mal 10 Minuten **Krafttraining** pro Woche
- Altersabhängig: „Je oller, je doller“
  - In unseren 40ern: 4 h Bewegung/Woche
  - In unseren 50ern: 5 h
  - In unseren 60ern: 6h
  - ...