

# „Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit“

Dr. Thomas Kurscheid hielt Vortrag zum Thema „Dein Körper belügt dich“

-sp- **IBBENBÜREN.** Als „George Clooney der Allgemeinmedizin“ kündigte Gunnar Siemon, Geschäftsführer des Autohauses Siemon, am Dienstag den Referenten Dr. Thomas Kurscheid an. Dieser erzählte rund 300 Zuhörern einiges zum Thema „Dein Körper belügt dich“. Dazu eingeladen hatten die Siemon Akademie und die AOK Kreis Steinfurt.

Angst machen wolle er nicht, unterstrich der Arzt, Gesundheitswissenschaftler,

„Manchmal esse ich auch, weil ich Hunger habe.“

Eine Patientin

Moderator und Buchautor, der aktuell Dozent an der Psychologischen Fakultät der Universität Köln und an der Rheinischen Fachhochschule Köln ist.

Aber anders als ein Auto, das sich bei angezogener

Handbremse, sich verringerndem Abstand zum Vordermann, oder bei geöffneter Heckklappe mit „piep, piep, piep“ melde, sende der Körper bei manchen Krankheiten keine Warnzeichen. Als Beispiele nannte er Bluthochdruck oder Diabetes. Selbst einen Herzinfarkt selbst zu diagnostizieren, fallen vielen angesichts ganz unterschiedlicher Symptome schwer. Er wolle nur raten: „Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit, denn 70 Prozent Ihrer Gesundheit haben Sie selbst in der Hand.“

So könne doch jemand, der acht Stunden am Schreibtisch gesessen habe, nicht körperlich müde sein. Geistig ermattet, ja das sei möglich. Aber gerade dann brauche der Geist kein Fernsehen, sondern der Körper brauche Bewegung. „Viele sagen dann, ich habe keine Zeit für Sport.“ Die durchschnittliche Verweildauer eines Bürgers vor dem Fernseher betrage übrigens rund 3,5 Stunden pro Tag. Und da-



## „Dein Körper belügt dich“:

Dr. Thomas Kurscheid, bekannt aus dem Fernsehen und als Autor, hat ein neues Buch geschrieben. Foto: Valentina Kurscheid

bei würden schon 15 Minuten Bewegung pro Tag das Leben um drei Jahre verlängern. „Gehen Sie spazieren.“

Kurscheids Lieblingsthema war das Essen. „Wir essen aus Lust, Frust, Stress, Langeweile. Und werden immer

dicker.“ Aber: „Wenn es nicht wehtut, ändern wir nix.“ Kurscheid führte anschaulich vor, wie sich dann ein gewisses Verhalten verfestige. Er ging sogar so weit, zu sagen, dass sich dadurch auch die Gene verändern. „Auto fahren, sitzen im Büro, liegen auf dem Sofa – das passt nicht zu unseren Genen“, verwies er auf unsere Vorfahren. Wer rastet, der rostet, ist seine Devise.

„Stellen Sie sich vor, Sie betanken ein Auto zehn Jahre lang, machen aber ansonsten nix.“ Keine Reparaturstoffe, keine Pflege. Das führt zu einem Motorschaden. Und wer ständig Vollgas fahre, tue seinem Auto auch nichts Gutes.

Es brauche also eine gute Mischung – vor allem gutes Eiweiß, Obst, Gemüse –, damit der Körper alle sieben Jahre seine Zellen erneuern könne. Kurscheid warnte eindringlich vor dem Zuviel an Kohlenhydraten. Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln. Die Kohlenhydrate seien richtig

gewesen, als wir zehn Stunden auf dem Acker gearbeitet haben. Aber doch nicht für zehn Stunden Büro.

„Wenn es nicht wehtut, ändern wir nix.“

Thomas Kurscheid

Und er bat die Zuhörer eindringlich darum, nicht zu schlängen, sondern das Essen zu genießen. Wer langsamer isst, werde schneller satt.

Und vor allen Dingen warnte er vor Ablenkung durch Fernsehen, Smartphone und iPad. Dem Essen müsse man die volle Konzentration widmen.

Besonders wichtig war dem Arzt übrigens das Nichtrauchen. „Da hilft es nix, wenn Sie tollen Joghurt essen.“ Fast genauso wichtig: Bewegung und ausgewogenes Essen. Und, das betonte Kurscheid: Freunde. Denn je mehr gute Freunde man habe, desto länger lebe man.