

## **Herzwochen in Maisach**

Maisach. Zum Weltherztag am 29.09.19 wird alljährlich auf Risikovermeidungen und vermeidbare Herzkrankheiten hingewiesen. Im Zentrum für Gesundheit Dombo (ZfG) gibt es im ganzen Oktober Aktionswochen.

Das ZfG macht darauf aufmerksam, dass nicht früh genug auf die Gesundheit geachtet werden kann. Vor kurzem hat das neue Schuljahr begonnen. Keine oder eine ungeeignete Verpflegung für die Pausen kann bereits die Leistung von Kindern verringern. Eltern sollten deshalb besonders darauf achten, etwas „Gesundheit“ in den Ranzen zu stecken. Denn: Ein **gesundes Pausenbrot** kann die Lern- und Konzentrationsfähigkeit beeinflussen.

### **Richtige Ernährung = bessere Konzentration**

„Es ist enorm wichtig“, so Norman Dombo, „die richtigen Dinge in die Brotdose zu legen“. Süße Backwaren unterwegs zu kaufen, sollte die Ausnahme sein. In der Regel werden durch Süßigkeiten die Glukosewerte im Blut erhöht, aber schon kurz danach fällt der Zuckerspiegel massiv ab. Das kann zu Konzentrationsstörungen führen. Besser geeignet sind Vollkornprodukte. Durch ballaststoffhaltige Nahrung kann man erreichen, dass Nahrung langsamer verarbeitet wird und der Zuckergehalt im Blut deutlich länger konstant bleibt. Das Gehirn kann dadurch die Leistungsfähigkeit deutlich länger auf hohem Niveau halten, da es sich ausschließlich von Glucose „ernährt“. „Bieten Sie Ihren Kindern Abwechslung“, so Dombo, „denn keiner möchte täglich das Gleiche essen.“ Zum belegten Brot gehören dann „bunte“ Einlagen, wie Tomaten oder Gurken. Die Deutsche Herzstiftung bietet zu dem Thema „Pausenbrot“ ein Faltblatt zum download (<https://www.herzstiftung.de/pdf/Pausenbrot.pdf>).

### **Das ZfG ist HERZperte**

Im ZfG Dombo gibt es den ganzen Oktober viel Wissenswertes, Kurse und Workshops rund um das Thema Herz. Hier bieten wir Angebote, die das Herz höher schlagen lassen. Denn im Oktober ermöglichen wir kostenlose Kurse und Tests (Herzfrequenzmessung und Harvard Step Test). Die Zeiten für die Tests können im Internet eingesehen werden. Auch steht reichlich Informationsmaterial zum Mitnehmen von der Deutschen Herzstiftung bereit. Trainierende können eine Person zum Training mitbringen, die ihnen besonders am Herzen liegt!

### **Es darf geschätzt werden**

Sie trainieren 2 Min. auf dem Crosstrainer oder dem Ergometer bei gleichmäßiger Belastung und schätzen anschließend Ihre Herzfrequenz. Wir messen verdeckt mit unseren Pulsgurten.