



Gesundschau



„Man sollte beim essen mehr auf seinen Bauch hören!“

Ernährungsprofi und Fitnessfachmann Patric Heizmann ist am 26. Oktober zu Gast im Haus Leipzig

● **Mit der aktuellen Show „Essen erlaubt“ ist Ernährungs-Entertainer Patric Heizmann wieder im Auftrag der unterhaltsamen Selbst-erkenntnis unterwegs, um mit Diät-Mythen und populären Irrtümern aufzuräumen.**

Am 26. Oktober steht der Comedian im Haus Leipzig auf der Bühne. Die Leipziger Rundschau sprach mit dem Fitness-trainer und Entertainer über seine Show und seine Beziehung zum Leipziger Publikum.

Frage: Was können die Zuschauer von Ihrer neuen Show „Essen erlaubt“ erwarten?

Patric Heizmann: „Mit einem Wort ausgedrückt: Wissens-Comedy! Die Leute dürfen sich auf gut recherchierte und humorvoll verpackte Fakten zum Thema Ernährung freuen. Es gibt unglaublich viele Mythen „rund um die Ernährung“. Mir ist es wichtig, den Menschen im Laufe dieses Programms auch ein



Ernährungs-Entertainer Patric Heizmann kommt ins Haus Leipzig. Foto: PM

paar Tipps und Aha-Effekte mit auf den Weg zu geben – und das Ganze mit einem Augenzwinkern.“

Haben Sie ein paar einfache Tipps zur Ernährung?

„Eine ganz wichtige Botschaft ist, dass man auch mit Fleisch gesund alt werden kann. Wichtig ist aber, dass man sich das Essen wieder bewusst macht. Man sollte dabei nicht nur auf die ver-

schiedenen Mythen und Regeln hören, sondern mehr auf seinen Bauch.“

Wie passen das Thema „Ernährung“ und Comedy zusammen?

„Ich beschäftige mich seit 26 Jahren mit diesem Thema, und die verschiedensten Ernährungs-Richtungen und -Mythen werden immer verrückter. Die Leute wissen gar nicht mehr, woran sie glauben sollen. Deswegen ist es wichtig,

dieses Thema mit Humor zu sehen. Dabei erzähle ich viele Sachen, die ich auch selbst erlebt habe. Wer sich mit dem Thema „Ernährung“ beschäftigt, sollte sich die Show unbedingt anschauen. Ich nehme das Essen nicht weg, ich mache es nur schmackhafter.“

Welche Beziehung haben Sie zum Leipziger Publikum?

„Ich bin schon mehrmals in Leipzig gewesen, und es war immer sehr schön. Ich mag die Stadt und die Menschen. Im Laufe der Zeit habe ich gemerkt, dass das Publikum in den neuen Bundesländern dankbarer ist als in den großen Metropolen wie Hamburg, München oder Berlin.“ **AN**

Fit durch die kalte Jahreszeit

Duschen ist gesund. Denn regelmäßiges Wechsel-duschen bringt in der Erkältungssaison das Immun-system auf Trab. So geht es: Zuerst warm duschen fürs richtige Wohligkeitsgefühl, dann eine kühle Temperatur wählen und mit dem Wasserstrahl die Beine wechselseitig von unten nach oben an der Außenseite und von oben nach unten an der Innenseite erfrischen. Anschließend folgen die Arme, auch wechselseitig, an der Außenseite von der Hand zur Schulter und an der Innenseite von der Achsel zur Handfläche. **djd**

Viele Tipps rund um Erkältungen gibt es auch unter www.tetesept.de.



Praxis für Diagnostik und Naturheilverfahren
Ljuba Korotchenko

Wir ziehen um!

Ab Montag, dem 10.10.2016, freue ich mich Sie in unseren neuen hellen, großzügigen und gemütlichen Räumen begrüßen zu können.

Neue Praxisadresse:
Paul-Heise-Str. 1, 04347 Leipzig

Behandlungen, die ich Ihnen anbiete: Eigenblut-, Ozontherapie; Vitalstoffinfusionen; Biologische Krebsabwehr; Darmsanierung; Schmerztherapie; Allergiebehandlung

10 € Gutschein zur Neueröffnung nach Umzug

Ich freue mich auf Ihren Besuch! Tel.: 0341-26536282
Ihre Ljuba Korotchenko www.naturheilpraxis-korotchenko.de

Abtauchen zum inneren Rückzugsort

Kleine Fluchten aus dem Alltag fördern das seelische Wohlbefinden

● **Einfach mal den stressigen Alltag hinter sich lassen, abschalten und Ruhe finden – das gelingt vielen Menschen am besten in der Natur.**

Manche lieben es, über die stille Fläche eines Sees zu schauen, andere genießen eine Wanderung in den Bergen oder einen Streifzug durch Wiesen und Felder. Doch welcher Rückzugsort auch bevorzugt wird: Für den modernen Stadtmenschen ist es meist kaum möglich, ihn

im normalen Alltagsleben auf die Schnelle zu erreichen.

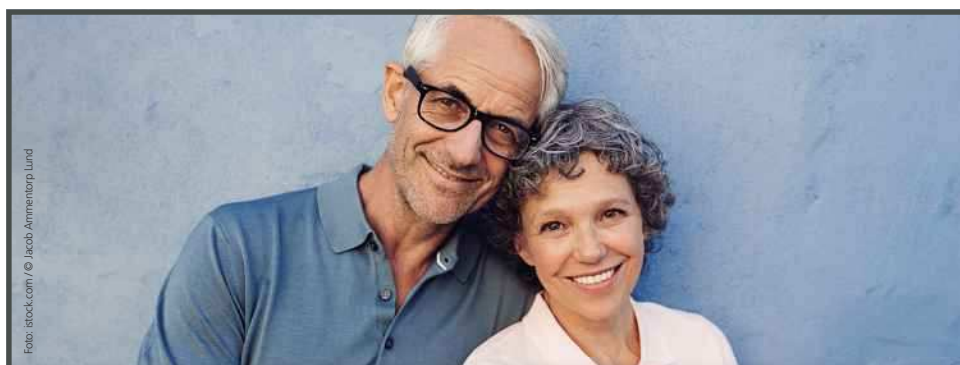
So könne es hilfreich sein, den Feierabend mit einem kleinen Ritual zu beginnen – etwa einem kurzen Spaziergang oder einem warmen Bad. Darin könne man sich einfach treiben lassen, die Augen schließen und von seinem Lieblingsplatz träumen.

Noch einfacher gelingt dies mit den richtigen Düften, denn sie sprechen direkt Gefühle an und ver-



Kaum etwas kann spannender sein als ein Aufenthalt am Lieblingsort in der Natur. Foto: djd/tetesept/Getty

setzen Menschen an Orte, die man mit den Gerüchen in Verbindung bringt. **djd**



BESTES SEHEN WIE NIE ZUVOR

Entspannter lesen, müheloser SMS schreiben und in der Dämmerung sehen. Für höchste Ansprüche an perfektes Sehen haben wir die neue DNEye® Messtechnologie von Rodenstock. Unser DNEye® Scanner mit den hochpräzisen Messergebnissen schöpft das Sehpotenzial Ihrer Augen zu 100 % aus. Sie sehen schärfer, nehmen Kontraste besser wahr, die Augen ermüden weniger. Wir machen Sehen zum Erlebnis.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gerne!



Bahnhofstr. 16 · 04683 Naunhof · Tel. 03 42 93 - 30 900
Delitzscher Landstr. 71 · 04158 Leipzig · Tel. 03 41 - 521 19 40
Pözna Park · 04463 Großpözna · Tel. 03 42 97 - 12 450
www.augenoptik-findeisen.de



Robin Look

DER UNVERSCHÄMT GÜNSTIGE OPTIKER.



DESIGNERMARKEN!

Z.B. CALVIN KLEIN, SHISEIDO, RED BULL, RODENSTOCK, DANIEL HECHTER...

NEU EINGETROFFEN!

Allee-Center Leipzig
Ludwigsburger Str. 9

LESE- ODER FERNBRILLE
70,- €
AKTIONSPREIS

NUR NOCH BIS 31.10.2016

1 € jede Brillenfassung
69 € dünnere Kunststoff-
Gläser Premium 2
ALL INCLUSIVE:
Superentspiegelung,
Oberflächenhärtung,
Clean Schicht
70 € für meine neue Designerbrille!

FRAGEN? 030 - 679 641 777

JEDE BRILLENFASSUNG 1 € BEIM KAUF EINER BRILLE

Verwaltung: Robin Look GmbH, Bessemerstraße 82, 12103 Berlin