

Eine Show mit Nährwert

VERLOSUNG „ESSEN ERLAUBT!“: Patric Heizmann am 8. Oktober im „Moya“ zu Gast

ROSTOCK Diäten? Alles Quatsch! Einfach gesund und schlank geht so ...

Mit der aktuellen Show „Essen erlaubt“ ist Ernährungs-Entertainer Patric Heizmann wieder im Auftrag der unterhaltsamen Selbsterkenntnis unterwegs, um mit Diät-Mythen und populären Irrtümern aufzuräumen. Warum ticken Männer und Frauen bezogen auf Ernährung denn nun anders? Leiden wir vielleicht doch alle schon an Naschdemenz?

Patric Heizmann illustriert humorvoll unsere Ess-Gewohnheiten, die Grundlagen und Funktionen des Körpers, lässt unsere Organe miteinander sprechen und klärt uns auf über den ewigen Kampf zwischen Kopf und Bauch.

Neben dem inneren Schweinehund, den es zu erziehen gilt, nimmt Patric Heizmann parallel auch die vielen, lauten Störgeräusche der Außenwelt in seiner Show unterhaltsam aufs Korn: Von Werbedruck, Designer-Food und freundlichen Feinden bis hin zu Paläo-Diät und Frutariertum – Patric Heizmann nimmt uns mit auf eine Reise in den Ernährungsdschungel und zeigt Trends und Ersatzreligionen auf, die uns zum



Patric Heizmann ist im Auftrag der unterhaltsamen Selbsterkenntnis unterwegs. FOTO: HM

Schmunzeln bringen.

„Ich will, dass meine Zuschauer in meiner Show Spaß haben beim Thema Mensch, Ernährung und Bewegung, um anschließend etwas für sich mitnehmen zu können. Vor allem das Verständnis für sich selbst, für den eigenen Körper und das Ohr für die innere Stimme. Denn was will die Stimme in mir wirklich, wenn sie gerade lauthals nach Chips und Cola schreit?“

Patric Heizmann liefert mit

„Essen erlaubt!“ die passenden Antworten zum Thema Ernährung und das auf seine ganz eigene Art: Bildhaft, ohne Scheuklappen und mit profundem Fachwissen, vor allem aber mit viel Humor. Patric Heizmann macht eben Appetit auf mehr. Wahrhaft: Eine Show mit Nährwert!

Zu erleben ist das Ganze am 8. Oktober um 20 Uhr im Rostocker „Moya“. Tickets gibt es bei den Norddeutschen Neuesten Nachrichten

in der Bergstraße 10.

Warnow Kurier verlost 3x2 Freikarten für diese Show. Rufen Sie mit dem Stichwort **Essen erlaubt**, Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefonnummer **bis zum 20. September um 12 Uhr** unter: **0137 / 826 00 99 01** an (0,50 Euro / Anruf aus d. dt. Festnetz, abweichende Preise a. d. Mobilfunknetz. Rechtsweg ausgeschlossen). Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. **RED**

Läuft wirklich alles rund im Mund?

25. SEPTEMBER „Tag der Zahngesundheit“

ROSTOCK Zahlreiche Mythen rund um die Zahngesundheit kursieren im Volksmund und werden von Generation zu Generation weitergegeben. Dies birgt Gefahren, da einige der Überlieferungen nicht der Wahrheit entsprechen und somit die Zahngesundheit ernsthaft gefährden können.

Aus diesem Grund lautet das Motto des diesjährigen „Tages der Zahngesundheit“ „Gesund beginnt im Mund – Fakten gegen Mythen“. Im Fokus des am 25. September stattfindenden Aktionstages steht die Überprüfung geläufiger Zahnmythen auf ihren Wahrheitsgehalt.

Mythos 1: Milchzähne benötigen keine Pflege Das stimmt nicht! Auch wenn es noch immer Eltern gibt, die die frühkindliche Mundhygiene vernachlässigen, weil sie denken, dass die Milchzähne ohnehin ausfallen. Gewissenhafte Zahnpflege und regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind auch bei den Kleinsten nötig, da sonst dauerhafte Schäden der bleibenden Zähne drohen. Denn diese können an Karies erkranken, bevor sie überhaupt durchbrechen.

Mythos 2: Schlechte Zähne und Karies sind vererbbar

Falsch! Karies gehört zu den Infektionskrankheiten. Lediglich Zahnfehlstellungen und Gendefekte, die eine Veränderung der Zahnhartsubstanz zur Folge haben, sind vererbbar. Auf die Zahngesundheit selbst wirken sich Putzverhalten und die Regelmäßigkeit des Zahnarztbesuches aus.

Mythos 3: Jede Schwangerschaft kostet einen Zahn Glücklicherweise nicht! Aber es ist richtig, dass der veränderte Hormonhaushalt in der Schwangerschaft Auswirkungen auf die Mundhöhle hat. Darum sollten Schwangere öfter einen Zahnarzt aufsuchen.

Mythos 4: Elektrische Zahnbürsten putzen besser als Handzahnbürsten Stimmt nur bedingt – entscheidend für das Putzergebnis ist nicht die Art der Zahnbürste, sondern die Putzdauer sowie die Putztechnik. Allerdings helfen elektrische Zahnbürsten dabei, Putzfehler zu vermeiden.

Mythos 5: Ein Biss in den Apfel verhindert Karies Falsch. Das Verzehren harter Lebensmittel wie Äpfel und Karotten reibt den oberflächlichen Zahnbelag ab – als adäquaten Ersatz für das Zähneputzen eignet sich das Essen eines Apfels aber nicht. **RED**

Anzeige
B=278mm
H=25mm

Anzeige
B=91,6mm
H=90mm

Anzeige
B=91,6mm
H=100mm

Vitametik – endlich locker!

GESUNDHEITSPFLEGE für Muskulatur, Wirbelsäule, Nervensystem

Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem mit nur einem Impuls lösen – das kann Vitametik, eine ganzheitliche Gesundheitspflege für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem.

Die Herausforderungen des Alltags verursachen bei einer Vielzahl von Menschen körperlichen und psychischen Stress. Oft schlagen sich diese Belastungen in einer Verspannung der Muskulatur nieder. Durch eine chronische Verspannung verkürzen sich im Laufe der Zeit die Muskeln entlang der Wirbelsäule. Der Körper nimmt automatisch eine Fehlhaltung ein.

Die Folge kann ein permanenter Druck auf die Nervenbahnen sein. Wenn durch diese Beeinträchtigung die na-

türlichen Regenerationsabläufe erst einmal aus dem Gleichgewicht geraten sind, leidet das allgemeine Wohlbefinden stark. Beschwerden zeigen sich – etwa Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Tinnitus, Beinlängendifferenz und Beckenschiefstand; aber auch vegetative Störungen, wie Schlafstörungen oder Magen- und Darmbeschwerden.

Die Vitametik zielt auf eine ganzheitliche Entspannung der Muskulatur und des Nervensystems ab. Mit dem Auslösen des vitametischen Impulses kann eine Entspannung der Muskeln entlang der gesamten Wirbelsäule einsetzen. So können Fehlhaltungen ausgeglichen, Nervenbahnen vom Druck angespannter Muskeln befreit

werden und Nervenimpulse wieder ungehindert fließen. Vitametik fördert somit die Regenerationsfähigkeit des Körpers, stärkt das Immunsystem und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Sie hilft muskuläre Blockaden zu lösen.

Das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung hin zu effektiven Alternativen nimmt ständig zu. Die Menschen möchten heute gesund alt werden. Sie werden neue Wege suchen und gehen, mehr Verantwortung für ihr Leben und ihre Gesundheit übernehmen. Siegrid Diederich informiert in kleinen Gruppenvorträgen in ihrer Praxis – nach vorheriger Anmeldung – gern intensiver über dieses Thema. Ebenso bietet sie mittwochs von 15 bis 18 Uhr eine offene Sprechzeit an.

Telefonisch oder per E-Mail kann jederzeit ein Termin vereinbart werden. Die Praxis für Vitametik Siegrid Diederich befindet sich in der Karl-Marx-Straße 39, 18057 Rostock. Kontakt unter Telefon: 0381 / 80 08 11 91, E-mail: vitametik-diederich@t-online.de oder unter: www.vitametik-diederich.de.

RED

Erkrankung der Leber unauffällig

Lebererkrankungen fallen bei Kindern und Jugendlichen oft nicht auf. Entweder haben sie kaum Beschwerden oder die Symptome ähneln anderen Erkrankungen. Bemerken Eltern bei ihren Kindern aber länger anhaltende Beschwerden wie Müdigkeit, Appetitmangel und Wachstumsstörungen, sollten sie beim Kinderarzt nach einer Überprüfung der Leber-Blutwerte fragen. Je früher Lebererkrankungen festgestellt werden, umso besser können sie therapiert werden. **DPA/TMN**

Alarmzeichen starker Haarwuchs

Wenn Frauen ein sehr starker Haarwuchs plagt, kann die Ursache dafür eine Erkrankung der Eierstöcke sein. Typisch für das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) sind zum Beispiel ein starker Flaum auf der Oberlippe oder eine Schambehaarung, die sich bis auf die Oberschenkel zieht. PCOS kann unbehandelt zu Unfruchtbarkeit führen. **DPA/TMN**

Anzeige
B=91,6mm
H=50mm