



Auch für die Senioren gilt: gesundes Essen und viel Trinken hält fit.



Gesundes Picknick im Rahmen des »Mädchentages«.

Fortsetzung der Gesundheitswochen in Kelmis, Lontzen und Raeren ins Auge gefasst - Weiterer Vortrag mit Workshop am Montag, 12. Dezember

Oktober war vollgepackt mit Gesundheitstipps

■ Kelmis / Lontzen / Raeren
Von Elli Brandt

Vollgepackt mit Tipps, Anregungen und Erklärungen zum Thema Gesundheit war der Oktober in Kelmis, Lontzen und Raeren. Und Jung und Alt haben sich begeistern lassen, heißt es in den Gemeinden. Also wird es eine Fortsetzung der Gesundheitswochen geben, vielleicht in abgewandelter Form.

Statistiken zur Fettleibigkeit und Informationen aus dem Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft hatten die Schöffinnen für Schule und Soziales in den drei Gemeinden hellhörig gemacht. Immer mehr Kinder haben Übergewicht. Kein Wunder, denn statt Sport zu treiben sitzen sie zwei Stunden täglich vor dem Fernseher, stopfen Chips, Schokoriegel und andere Kalorienbomben in sich hinein. Dicke Kinder müssen nicht nur Hänseleien über sich ergehen lassen, erleben hohen Psychostress; es drohen auch körperliche Krankheiten, »wie Kreislauferkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck«, so Sandra Houben aus Lontzen, Käthy Lemmens aus Kelmis und Fabienne Xhonneux aus Raeren in ihrem Resümee zu den Gesundheitswochen.

Ein Projekt, das nicht nur über gesundes Essen informiert, sondern zum Erleben gesunder Kost einlädt, wurde auf den Weg gebracht, mit fünfzigprozentiger finanzieller Beteiligung der DG. Gemeinsam mit der Referentin Karin Laschet kreierten junge Eltern Pausenbrote mit Pfiff, zum Beispiel ein Brot mit Gurkenscheiben als Augen und einem Streifen Möhre als Nase. Essen, das dem Körper guttut, und dazu ausreichend Bewegung war das Motto. So wurde im Rahmen der Gesundheitswochen zu einer Radtour eingeladen, inklusive Picknick. Natürlich selbst gemacht und gesund.

Essen als Abenteuer

Mit einigen Vorträgen und Kochateliers sprach das Projekt die Jugend an, mit anderen die Senioren. Essen als Abenteuer lautete die Devise bei den Kindern. Gemüse wird neu entdeckt, zum Beispiel in einen Lolli verwandelt, oder es gibt Gemüse aus dem Backofen, das an Fritten erinnert



Schmieren gesunder Pausenbrote in Lontzen.

und mit den Händen gegessen werden darf. »Das Essen sollte farbenfroh sein«, so der Tipp

von Karin Laschet. »Eine knallrote Soße mit Tomaten oder eine leuchtend gelbe mit Kür-

bis.« Gemüsemuffeln lässt sich die Portion Gesundes kleingehackt in einer Soße oder in ei-

nem Fleischkloß versteckt verabreichen. Andererseits sollte Essen etwas ganz Normales sein, geregelte Mahlzeiten verbunden mit einer angenehmen Atmosphäre. »Zum Beispiel: Beim Abendessen sitzt Papa immer mit am Tisch. Man unterhält sich. Also Essen als Familienaktivität«, erklärt die Referentin.

Fit und aktiv bis ins hohe Alter

Während Kinder und Jugendliche sich gerne mit Süßigkeiten vollstopfen, haben alte Menschen oft keine Lust auf Essen, und noch weniger Lust auf Trinken.

Dabei gelte auch für Senioren: gesundes Essen und viel Trinken hält fit. Anschaulich beschreibt Karin Laschet, was mit dem Alter einhergeht. »Die Muskelmasse wird durch Fett ersetzt. Alle Organe

sind nicht mehr so leistungsfähig wie in jungen Jahren.« Auch akute Verwirrtheit könne in zu wenig Sauerstoff und Energie begründet sein. Fit und aktiv bis ins hohe Alter – ein Ziel, das wohl jeder hat. Wichtige Schritte sind: viel Bewegung, mehrere abwechslungsreiche Mahlzeiten pro Tag, vitamin- und mineralstoffreiche Kost und viel trinken.

Die Gesundheitswochen haben das Bewusstsein gestärkt und viele gute Anregungen gegeben. Doch um zu vermeiden, dass in 40 Jahren jeder zweite Erwachsene unter Fettleibigkeit leidet, wie Studien warnen, müsse das Thema gesundes Essen auch weiterhin auf der Tagesordnung bleiben. Im nächsten Jahr werde es eine Neuauflage der Gesundheitswochen geben, versichern die Schöffinnen aus Lontzen, Kelmis und Raeren. Wahrscheinlich in veränderter Form, vielleicht nicht so kompakt, sondern aufs Jahr verteilt. Sport könnte eine noch größere Rolle dabei spielen, wird überlegt.

Gesund durch die Winterzeit

Zum Abschluss der diesjährigen Gesundheitswochen gibt es einen Vortragsabend mit Workshop unter dem jahreszeitlich passenden Motto »Gesund mit Genuss durch die Winterzeit«. Sicherlich wird der traditionelle Weihnachtsteller ein Thema sein. Aber nicht nur. »An diesem Abend wird die Referentin Karin Laschet nicht nur erklären, was und wie viel auf der Teller kommen sollte, sondern auch, wie man trotz Weihnachtsstress, Weihnachtsplätzchen, Adventsfeiern, Würstchenbuden auf dem Weihnachtsmarkt seinen Menüplan einfach und schnell vitalisieren kann, was man gegen die Lust auf Süßes tun kann und trotzdem den Spaß am Essen behält«, erklärt Sandra Houben.

Der Vortrag mit Workshop findet statt am Montag, 12. Dezember, von 19.30 bis 21.30 Uhr im Kulturheim in Hergenrath.

Nach dem Vortrag sind Fragen erwünscht, zum Beispiel: sind Nüsse nur Kalorienbomben, welches Öl für was, kann man auch gesund naschen, ist Obst und Gemüse aus der Tiefkühltruhe eine gesunde Alternative? Im Workshop werden Häppchen, Shakes und Knabereien zubereitet, die die Teilnehmer gemeinsam in weihnachtlicher Atmosphäre verkosten.



Gemüse aus dem Backofen, das an Fritten erinnert und mit den Händen gegessen werden darf.