Vortrag "Wie bleibe ich gesund?" zum Thema Mikronährstoffmedizin im Baumann Therapie- und Trainingszentrum in Poing

Am 8. November um 19.30 Uhr im Studio Poing mit Referent Apotheker Josef Holzheu-Riedel von der St. Georg Apotheke

Wie bleibe ich gesund? Welche chemischen Prozesse laufen im Körper bei der Verdauung bzw. der Verwertung von Nährstoffen ab? Welche Stoffe dienen welchem Zweck? Diese und weitere wichtige Fragen beantwortet Josef Holzheu-Riedel im zweiten Vortrag aus der Vortragsreihe zum Thema Ernährung im Baumann Therapie- und Trainingszentrum in Poing.



Jeder möchte seine Gesundheit möglichst lange erhalten und fast alle sind sich bewusst, dass Gesundheit die Basis für ein erfülltes Leben ist – das zeigen Umfragen immer wieder. "Gesund bleiben" ist der Schlüssel zu einem langen, ausgeglichenen Leben mit viel Freude und ohne größere Komplikationen. Doch wie bleibt man überhaupt gesund? Die Ernährung spielt dabei eine wesentliche Rolle.

"Du bist was du isst" lautet ein alter Spruch. Der Mensch besteht zu ca. 75% aus Wasser. Mit unserer Nahrung nehmen wir quasi das übrige Baumaterial für unseren gesamten Körper auf – vom Knochen bis zur Haut. Wenn wir zu viel Fett zu uns nehmen, bekommen wir einen gemütlichen Bauch und Hüftgold setzt an. Wenn wir zu wenig Wasser zu uns nehmen, bekommen wir trockene Lippen und fühlen uns schlecht. Jedoch können wir ohne Fett nicht überleben, da viele essentielle Vitamine nur fettlöslich sind, und wir würden durch übermäßiges Trinken von zu viel Wasser sehr viele wichtige Mineralien einfach wieder ausscheiden. Es geht also um eine ausgeglichene Zufuhr jener Stoffe, die unser Körper zum Leben und Funktionieren braucht, die Vitalstoffe.

Vitalstoffe sind Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Fettsäuren, Aminisäuren, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe. Weiß man, welche Vitalstoffe dem Körper fehlen, kann man die Folgen der Mangelerscheinungen sehr gut mit einer entsprechenden Zufuhr kompensieren. Damit es gar nicht erst soweit kommt, beschäftigt sich die Mikronährstoffmedizin auch mit der Prävention dieser Mangelerscheinungen. Mit der richtigen Ernährung und eventuell zusätzlicher Versorgung mit Vitalstoffen können also sowohl Krankheiten therapiert, als auch vorgebeugt werden. Die Vitalstoffe können uns dabei helfen, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Wie das geht, erklärt Josef Holzheu-Riedel in seinem Vortrag in Poing am 8. November.

Referent Josef Holzheu-Riedel ist Inhaber der St. Georg Apotheke in Poing. Bereits in zweiter Generation setzt er sein fundiertes Fachwissen und seine vielfältigen Erfahrungen im pharmazeutischen und sportlichen Bereich für das Wohl seiner Kunden ein. Er versteht sich als Mittler zwischen Arzt, Patient und Arzneitherapie. Sein besonderes Augenmerk liegt auf der Prophylaxe (Vorsorge). Seine Kompetenzen umfassen auch Aromatherapie, Phythotherapie und Orthomolekulare Medizin. Josef Holzheu-Riedel beteut seit 30 Jahren Olympiateilnehmer, Führungskräfte genauso wie gestresste Mütter und Kinder mit Schulstress bei Ernährungs- und Gesundheitsfragen.

Um Anmeldung beim Baumann Therapie- & Trainingszentrum wird gebeten, im Studio Poing unter 08121 / 971923 oder im Studio Forstinning unter 08121 / 1060. Veranstaltungsort ist das Studio Poing in der Birkenallee 1. Der Vortrag beginnt um 19.30 Uhr und dauert ca. eine Stunde. Weitere Informationen auch unter www.physio-baumann.de

Über das Baumann Therapie- & Trainingszentrum

Das Therapie- und Trainingszentrum Baumann ist seit 40 Jahren Spezialist rund um den Bewegungsapparat im Münchner Osten. Das ganzheitliche Konzept reicht von präventiven und rehabilitativen Maßnahmen (Physiotherapie) bis zu modernem, chipkartengesteuerten Fitnesstraining.

Franz Baumann eröffnete am 2.5.1969 seine Praxis für Massage und med. Bäder in Poing. Diese war die erste Praxis dieser Art zwischen München und Erding. Anschließend war er beim FC-Bayern Arzt Dr. med. Spannbauer tätig, wo er unter anderem auch Franz Beckenbauer, Gerd Müller und viele weitere Bayernspieler sowie mehrere Schauspieler und Schlagersänger, wie Eric Ode, Rex Gildo usw. sowie Spitzensportler aus vielen anderen Sportarten behandelte und weitere Erfahrungen sammeln konnte. In dieser Zeit vertrat er auch öfters den Masseur von TSV 1860 München, Hans Montag, bei mehreren Auswärtsspielen.

Diese Erfahrungen und Behandlungstechniken mit Spitzensportlern kamen auch seinen späteren Patienten und verletzten Sportlern, wie z.B. den Fußballspielern des FC Falke Markt Schwaben zu Gute, dessen Betreuung er mehrere Jahre übernahm. Seit Mai 2008 steht das Therapie- & Trainingszentrum Poing unter der Leitung seines Sohnes Ralf Baumann, welcher das Geschäft mit der gleichen Leidenschaft fortführt. In Forstinning gibt es ein weiteres Baumann Therapie- und Trainingszentrum, das seit Januar 2011 ebenfalls unter der Leitung von Ralf Baumann steht. Weitere Informationen unter www.physio-baumann.de

Kontakt

Herr Ralf Baumann Baumann Therapie- & Trainingszentrum

Birkenallee 1 85586 Poing

Tel.: +49 (0) 8121 / 97 19 23

Münchener Str. 14 85661 Forstinning Telefon: 08121-1060

info@physio-baumann.de www.physio-baumann.de

Agentur

Herr Nikolai Tauscher Horn Druck & Verlag KG Stegwiesenstr. 6 - 10 76646 Bruchsal Tel.: +49 (0) 7251 / 97 85 52 n.tauscher@horn-verlag.de www.horn-igroup.de