Baumann Therapie- und Trainingszentrum veranstaltet Vortragsreihe zum Thema Ernährung

Jeden 1. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr im Studio Poing mit Referent Apotheker Josef Holzheu-Riedel

Nicht nur Physiotherapie, Krankengymnastik und Fitnesstraining werden im Baumann Therapie- und Trainingszentrum groß geschrieben. Auch das Thema gesunde Ernährung gehört zu einer ganzheitlichen Sichtweise auf die menschliche Gesundheit dazu. Für die Vortragsreihe konnte Ralf Baumann Apotheker und Inhaber der St. Georg Apotheke in Poing, Josef Holzheu-Riedel, als Referenten gewinnen.

Foto: Horn Verlag

Gesunde Ernährung ist in aller Munde. Die Informationsflut ist erdrückend, Unmengen von Büchern und Internetseiten geben Tipps und Ratschläge, da verliert man schnell die Orientierung. Ralf Baumann, Physiotherapeut und Inhaber der Baumann Therapie und Trainingszentren in Poing und Forstinning, möchte hier Abhilfe schaffen. Darum hat er eine Vortragsreihe ins Leben gerufen, bei der Apotheker Josef Holzheu-Riedel aus Poing auf verständliche Weise die Grundlagen der gesunden Ernährung in vier Vorträgen erläutern wird.

Jeden 1. Dienstag im Monat findet um 19.30 Uhr im Studio Poing ein einstündiger Vortrag statt. Insgesamt gibt es vier Vorträge mit den Themen Grundernährung, Gesundheit, Vitalitätssteigerung und Folgen falscher Ernährungsweise.

Vortrag 1 startet mit dem Thema Grundernährung. Was heißt überhaupt „gesunde Ernährung"? Josef Holzheu-Riedel geht auf die drei Hauptbestandteile unserer Ernährung ein und beantwortet die Fragen: Was sind Kohlehydrate? Was sind Eiweiße? Was sind Fette? Nur, wer versteht, wie diese Bestandteile der Nahrung im Körper agieren, kann die Prinzipien einer gesunden Ernährung anwenden.

Vortrag 2 beschäftigt sich mit Mikronährstoffmedizin. Welche chemischen Prozesse laufen im Körper bei der Verdauung bzw. der Verwertung von Nährstoffen ab? Welche Stoffe dienen welchem Zweck? In Vortrag 3 wird dann die Frage „Wie erreiche ich eine bessere Vitalitätssteigerung?" beantwortet. Durch unsere Nahrung nehmen wir Energie auf. Wenn diese optimal umgesetzt wird, fühlt man sich nicht nur gesünder und fitter, man bekommt ein allgemein besseres Lebensgefühl. Immer mehr Menschen leiden auch unter Stress und Burnout aufgrund ihrer ungesunden Lebensweise. Hier herrscht dringender Handlungsbedarf.

Vortrag 4 schließlich beschäftigt sich mit den Folgen einer ungesunden und falschen Ernährung. Josef Holzheu-Riedel spricht vom „tödlichen Quartett" aus Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Gefäßablagerungen. Diese Symptome kommen leider sehr häufig in der Bevölkerung vor. Die einzige Möglichkeit, etwas dagegen zu tun, ist darüber Bescheid zu wissen und seinen Lebensstil entsprechend anzupassen. Wie das geht, erfährt man in den Vorträgen.

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. Die Vorträge finden jeden 1. Dienstag im Monat statt, sollte dies ein Feiertag sein, findet der jeweilige Vortrag am darauffolgenden Dienstag statt. Beginn ist immer 19.30, Dauer 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