



# Das neue Jahr gesund beginnen



## Mit dem Pilotprojekt gewonnen

Marsberg (ma). Seit September 2009 läuft in Marsberg das vom Land Nordrhein-Westfalen geförderte Pilotprojekt zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in kleinen und mittelständischen Unternehm-

men. Neun Marsberger Unternehmen haben sich beteiligt. Um ein Vorher-Nachher-Bild zu bekommen, werden regelmäßig Checks durchgeführt, die am Ende ausgewertet werden. Welche Gründe vor-

allem die Mitarbeiter dieser Unternehmen haben, die nicht teilnehmen, das wollte das Projektteam jetzt herausfinden. Sie haben einen kleinen Fragebogen entwickelt und um den Anreiz, an der Befragung teilzunehmen, zu erhöhen gab es auch etwas zu gewinnen. Selbstverständlich haben alle Preise etwas mit Gesundheit zu tun. Glücksfee Julia Brandenburg zog aus der Lostrommel folgende Gewinner: Der erste Preis, eine Rückenkraftanalyse, geht an Bärbel Thierbach, der zweite Preis, zwei Rückenmassagen, an Julia Frese. Ein Sitty Air Sitzkissen als dritten Preis hat Elisabeth Nolte gewonnen und Sina Stenzel bekommt den vierten Preis, ein vielseitiges Sportgerät »Sissel Fit-Tube«.



Das Projektteam Luzia Stuhldreier, Horst-Walter Hundte, Stefan Jonas und Julia Brandenburg (von links) bei der Ziehung der Gewinner. Foto: Mander

## Fasten ist Gesundheit für Körper und Geist

Westheim (bre). Endlich etwas aktiv für die Gesundheit zu tun, ist ein häufiger und immer wiederkehrender Neujahrsvorsatz. Die Hirsch-Apotheke in Westheim bietet auch in diesem Frühjahr wieder eine Fastenkur an, mit der man diesem Ziel näher kommen kann. Die Tradition der Fastenzeiten ist uralte, war zeitweise jedoch in Vergessenheit geraten. Auf die heilende Wirkung des Fastens wird erst wieder in den letzten Jahren gesetzt. Diese Hinwendung zur Natur ist modern und absolut salonfähig. Es soll die Lebenserwartung erhöhen und geistige Fähigkeiten sowie die Leistungskraft verbessern. Zudem soll Fasten den Körper in vielerlei Hinsicht verjüngen und zum Beispiel die Haut straffen. Der Körper wird gereinigt und entschlackt. Vor allem Schlackenablagerungen in den Arterien, den Gelenken, im Bindegewe-

natürlich Wasser statt. In diesem Zeitraum wird der Darm an drei Tagen mit Glaubersalz oder einem Einlauf entleert. Am siebten Tag wird das Fasten gebrochen. Das erste Mal darf man wieder feste Nahrung zu sich nehmen: einen Apfel. Der Körper muss sich erst einmal wieder an normales Essen gewöhnen, deshalb folgen am achten, neunten und zehnten Tag der Fastenzeit sogenannte Aufbau-tage. Der Aufbau ist ebenso wichtig wie das richtige Fasten. Wie man richtig fastet und aktiv etwas für seine Gesundheit tut, erklärt Anita Bielefeld, Apothekerin und Inhaberin der Hirsch Apotheke. Tägliche Treffen während der Fastentage ermöglichen den Gedankenaustausch der Teilnehmer und bieten gegenseitige Unterstützung, die das disziplinierte Durchhalten etwas einfacher gestalten soll. Dazu kommen Seminare über