

## Fitte erreichen mehr

von Joachim Heidersdorf

Impulse für gesunde Ernährung und wirkungsvolles Training

Im Naspa-Impulszirkel Mittelstand ging es um Gesundheit und Lebensenergie. Tenor: Wir sollen weniger essen und müssen uns mehr bewegen.

**Limburg.** . Warum kümmert sich ein Geldinstitut nun auch noch um das Thema Gesundheit? Weil fitte Menschen mehr erreichen. Das war die Botschaft der 25. Veranstaltung des Impulszirkels Mittelstand der Nassauischen Sparkasse am Donnerstagabend in der WERKStadt-Lounge. Der als Gesundheitsexperte firmierende Redner und Coach Boris Schwarz erklärte den rund 100 Gästen 90 Minuten lang, warum und wie sie sich bewusster ernähren und mehr trainieren müssen.

Mit dem Bankkonto sei es genauso wie mit dem Lebenszeitkonto, sagte der Mainzer. „Du darfst nicht nur abheben, sondern musst auch einzahlen. Wenn du mit deinem Körper gut umgehst, dann erhöhst du dein Konto.“ Ja, Schwarz duzte konsequent die Unternehmer, Geschäftsleute und Banker, um Nähe zu schaffen und locker zu wirken.

Wir sollten mehr Wasser trinken und weniger essen, bei den beiden letzten Mahlzeiten des Tages keine Kohlehydrate. Zucker ist Gift, Eiweiß wichtig. Diese bekannten Weisheiten untermauerte der Referent mit vielen Zahlen und Bildern. Ebenso eindringlich appellierte er an die Teilnehmer, sich mehr zu bewegen und den Körper regelmäßig zu trainieren. Dabei komme es nicht nur auf Ausdauer an. Krafttraining beschleunige den Stoffwechsel und verringere das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Der unbeschwerte Genuss soll laut Schwarz auf den Sonntag beschränkt bleiben.

Frank Diefenbach, Leiter Firmenkunden der Naspa in Limburg und Initiator des Impulszirkels, freute sich anlässlich des kleinen Jubiläums über die gute Entwicklung des Netzwerkes, dem mittlerweile 300 Mitglieder aus den Kreisen Limburg-Weilburg, Rhein-Lahn und Westerwald angehörten. Naspa-Vorstand Günter Högner dankte Mitgastgeber Marcel Kremer und plauderte unter anderem mit IHK-Präsident Ulrich Heep, Kreishandwerksmeister Wolfram Uhe und Rhein-Lahn-Landrat Frank Puchtler.

(hei)

Artikel vom 27.06.2015, 03:30 Uhr (letzte Änderung 27.06.2015, 03:30 Uhr)

Artikel: [http://www.fnp.de/lokales/limburg\\_und\\_umgebung/Fitte-erreichen-mehr;art680,1466060](http://www.fnp.de/lokales/limburg_und_umgebung/Fitte-erreichen-mehr;art680,1466060)

© 2015 Frankfurter Neue Presse