

Der Gesundheitstipp

Männer und Krafttraining

Männer wollen in der Regel mehr Muskelmasse, auch wenn sie es nicht immer offen zugeben. Wenn ich in Fortbildungsseminaren Männern Fotos von Körperformen zeige, die durch einen disziplinierten Lebensstil erreicht werden können, bekommen die meisten Teilnehmer leuchtende Augen. Leider sind viele Menschen medial so stark beeinflusst, dass sie vollkommen falsche Vorstellungen haben, welcher Einsatz nötig ist, um einen solchen Körper zu erreichen. Untersuchungen zeigen, dass die Mehrzahl männlicher Probanden zum Erreichen ihrer Wunschfigur durchschnittlich 12kg Fett abbauen und 5-6kg Muskeln aufbauen müssen – eine echte Herausforderung, der die meisten Trainingsanfänger nicht standhalten. Die häufigsten Männer-Fehler sind zum einen überhaupt kein Krafttraining zu betreiben und zum anderen zu einseitig zu trainieren. Männer sehen sich mit steigendem Alter ohne Fitnesstraining immer ähnlicher: Rundrücken, hängende Schultern, Kugelbauch schlaffes Gesäß, darunter 2 stelenähnliche Beine – oft vergesellschaftet mit leichten Ansätzen weiblicher Brustformen. Mit schwindender Muskelmasse und steigendem Bauchumfang singt der Spiegel am männlichen Geschlechtshormon Testosteron, was sich unter anderem auf das Gemüt, die Kraft- und Leistungsfähigkeit und die Potenz negativ auswirkt.



Rüdiger Heinrich
Physiotherapeut
Walsrode

Minimale Trainingsprogramme genügen bereits, um die Muskelkraft bis ins hohe Alter zu erhalten und damit die Leistungsqualität zu verbessern. Schwindet der Bauchumfang durch ein Fitnessprogramm, verbessert sich gleichzeitig die Hormon- und damit die Stimmungslage in Rekordzeit. Wenn man Männer im Fitnesscenter allerdings bewusst beim Training zuschaut, beobachtet man nicht selten ein überinterpretiertes Training der Armebeuger (Bizeps), der Brust- und Bauchmuskeln. Die Folge: Eine unproportionierte Körper-silhouette, bei der der massive Oberkörper nicht zu den dünnen muskelverarmten Beinen passt. Ich möchte dazu beitragen, dass Männer künftig wieder stärker auf Rücken- und Beinübungen setzen. Dazu zählen Grundübungen wie Kniebeugen, Klimmzüge und Ruderübungen.

Carmen Susanne Wurmehl hilft in ihrer Privatpraxis Menschen mit Psychotherapie und Coaching

Walsrode (so). Die Probleme im Berufsleben nehmen ebenso wenig ab, wie die im zwischenmenschlichen Bereich auf privater Ebene. Menschen werden vom Erfolgsdruck, von den Ellenbogen zielstrebig und wenig einfühlsame Zeitgenossen gezeichnet, wie auch von einer Gesellschaft, deren Rücksichtslosigkeit nicht abnimmt. Wer seinen psychischen Druck nicht mehr los wird, leidet darunter oder erkrankt sogar daran. Nicht selten wirken sich die Folgen negativ auf das Umfeld aus, das bis dato noch intakt ist und somit zunehmend in Mitleidenschaft gezogen wird. Carmen Susanne Wurmehl ist systemische Beraterin und zertifizierter Coach beim „dvct“. Überdies ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und betreibt in

Walsrode die Praxis „Erkenntnisreich“. Carmen Wurmehl weiß, wovon sie spricht, wenn sie über die Auswirkungen der Leistungsgesellschaft spricht. Sie war selbst eine ausgesprochen erfolgreiche Architektin und hat dem Beruf den Rücken gekehrt, weil Leben einfach mehr bedeutet, als sich mit Haut und Haaren dem Erfolg auf dieser Ebene zu widmen. Mit Studien und zahlreichen Weiterbildungsmaßnahmen hat sie sich qualifiziert, den psychischen Problemen auf den Grund zu gehen, die heute eine Vielzahl von Menschen bedrücken. Stress und Druck von den Menschen zu nehmen, ihnen die Möglichkeit geben, sich selbst zu erkennen und zu positionieren, ist ihre selbst gesetzte Aufgabe. Carmen Su-



Carmen Susanne Wurmehl

sanne Wurmehl kann in ihren Beratungen, Coachings und Behandlungen auf die individuellen Probleme der Betroffenen eingehen. Mit einer neutralen Sicht auf die Zusammenhänge begleitet Carmen Susanne Wurmehl bei der Lösungsfindung und ist so behilflich, dass den Menschen wieder Lebensmut und Glück erlebbar werden. Carmen Susanne Wurmehl ist Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten und hat sich durch eine systemische Beratung

und Therapie-Ausbildung in die Lage versetzt, wirksame Hilfe zu leisten. Seit dem vergangenen Jahr haben die Patienten auch die Möglichkeit, sich durch eine lösungsorientierte Traumatherapie begleiten zu lassen. „Oftmals sind es kreative Lösungen, die vom Einzelnen und vom Betroffenen gar nicht gesehen werden und gesehen werden können“, erzählt die Walsroderin aus ihrer Praxis, in der sie Menschen aus dem gesamten Norddeutschen Raum ganzheitlich hilft.



erkenntnisreich

Orientieren | Wandeln | Entfalten

Persönlichkeitsentwicklung und psychische Gesundheit ganzheitlich und systemisch

Carmen Susanne Wurmehl

Systemische Beraterin (iswt) und zert. Coach (dvct)
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Worth 5 · 29664 Walsrode · Tel.: 05161 48 13 200
wurmehl@erkenntnisreich-wurmehl.de · www.erkenntnisreich-wurmehl.de

Lernen mit Spaß, Disziplin und Etikette - kein Widerspruch

Walsrode (rsp/so). Mit großer Vorfreude auf den französischen Großmeister der JKA-Frankreich, Sensei Jean-Pierre Fischer (8. Dan), waren kürzlich auch Karateka der Kampfkunst-Akademie Walsrode zum Technik-Lehrgang im Karate-Dōjō Sottrum zu Gast. Bei diesem zweitägigen Karate-Lehrgang unterrichtete Sensei Fischer, die aus Norddeutschland

angereisten Karateka in zwei Gruppen. Im Vordergrund stand die exakte Ausführung der Techniken und deren Anwendung im Partner-Training. Das ergänzende Kata-Training wertete diese Fortbildung noch auf. Hierbei werden unterschiedliche Angriffs- und Abwehr-Techniken in festgelegter Form und einem bestimmten Rhythmus ausgeführt.

Viel Wert legte der Meister auf Disziplin und Etikette: ohne diese Grundlagen ist ein Training in einer großen Gruppe ohne Gefährdung des Partners nicht möglich. Auch für die Oberstufe gab es in diesen Bereichen einiges zu lernen.

Eike Neubauer (12 J., 6. Kyu) aus Visselhövede, Mitglied der Kampfkunst-Akademie Walsrode, wurde von seinem Trainer Heinz Schablowski begleitet. Eike Neubauer nutze die Gelegenheit, um auch persönlichen Kontakt zum Sensei herzustellen. Aktuell besteht die Möglichkeit, in Walsrode in einem Anfängerkurs eigene Eindrücke der Kampfkunst Karate zu sammeln. Nähere Infos unter (04263) 300220.



Eike Neubauer konnte viel von Sensei Jean-Pierre Fischer lernen.
Foto: Schablowski

Einkaufsgutscheine gewonnen

Walsrode. In der vergangenen Ausgabe des Wochenspiegel am Sonntag wurden drei Einkaufsgutscheine über 100 Euro für das Optik-Unternehmen Fielmann verlost. Gewonnen haben die Gutscheine: Elisabeth Scharninghausen aus Kirchlinteln, Gerhard Hein aus Walsrode und Doris Jungnickel aus Benzen.

Tag der offenen Tür beim RFV Walsrode

Walsrode. Der Reit- und Fahrverein Walsrode lädt für den heutigen Sonntag von 14 bis 18 Uhr zum Tag der offenen Tür auf dem Stutenhof Walsrode, Verdener Straße 82, ein. Dabei zeigen kleine und große Reitschüler ihr Können von der Longe bis zu Dressur- und Springaufgaben. Antje Ehlers und Schüler beantworten Fragen rund um das Reiten und Pferde. Es gibt Kaltgetränke, Kaffee und Kuchen.

„Autismus - neue wissenschaftliche Erkenntnisse“

Walsrode (ji/rie). Der Verein „einzigartig-eigenartig“ lädt für Donnerstag, 28. April, ab 18 Uhr zum Themenabend zum Welt-Autismus-Tag in die Walsroder Stadthalle ein. Prof. Dr. Andreas Seidel referiert unter dem Titel „Autismus - neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu Ursachen - Diagnostik - Therapie“. Der Referent war langjähriger Leiter des Sozialpädiatrischen Zentrums des Allgemeinen Krankenhauses Celle und ist jetzt Professor für Sozialpädiatrie der Hochschule Nordhausen. Prof. Seidel wird zum Thema „Autismus - neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu Ursachen - Diagnostik - Therapie“ sprechen. Da kaum ein Monat vergeht, in dem nicht et-

was über eine neue Ursache für eine Autismus-Spektrum-Störung publiziert wird, wird Prof. Dr. Seidel bezüglich der möglichen Ursache den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung darstellen und erläutern. Außerdem wird er die klassischen diagnostischen Verfahren und Therapien sowie deren aktuelle Weiterentwicklungen vorstellen. Zum Abschluss der Veranstaltung besteht die Möglichkeit zur Diskussion. Um die Zahl der erforderlichen Sitzplätze besser einschätzen zu können, bittet der Verein bis 21. April um Anmeldung per E-Mail an anmeldung@einzigartig-eigenartig.de oder um eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter des Vereins, Telefon (03212) 1122048.



Prof. Dr. Andreas Seidel referiert über neue wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema „Autismus“.



Neue Trainingsjacken für Benefelder Taekwondoka

Der Biohof Wildung sponserte die ersten Trainingsjacken für die Selbstverteidigungs-Gruppen der neu gegründeten Taekwondo-Sparte der SG Benefeld-Cordingen. Die neue Sportbekleidung übergaben Ralph Wildung und seine Frau Katja Lüssenhop-Wildung vom Biohof Wildung in Wenzingen kürzlich beim Training. Spartenleiter Ralf Spiegel sowie einige Sportler bedankten sich mit einem Blumenstrauß und einem kleinen Präsent bei den Sponsoren. Am 30. April ab 9:30 Uhr richtet die SG Benefeld-Cordingen das Landesturnier der NTU in der Oberschule Bomlitz aus. Das Bild zeigt (hinten, von links) Madeline Becker, Jasper Scholz, Doreen Lohmeier, Robin Lohmeier, Ralf Spiegel, Ralf Wildung, Katja Lüssenhop-Wildung, Johanna Gotzkowski, Joena Bunke, Bärbel Gummert, (vorne, von links) Leyla Dogan, Leonie Etmanski und Sophie Flegel.



U11-Kreisauswahl der Fußballer jetzt in neuen Team-Trikots

Beim kürzlich von den U11-Auswahltrainern Bodo Bosselmann und Vincent Stade durchgeführten Training erhielten die jungen Förderauswahlspieler von Sabrina Helmes von der „TEAM“-Tankstelle Munster einen neuen Trikotsatz überreicht. Der Qualifizierungsausschussvorsitzende Daniel Wächtler wünscht sich, dass die Auswahlmannschaft den neuen Namen auf der Trikotbrust beherzigt und zukünftig zu einem guten Team zusammenwächst. In seiner Vertretung bedankte sich Ausschussmitglied Jörg Scholz, der den Kontakt auch hergestellt hatte, vor Ort mit einem Strauß Blumen für das Engagement von Sabrina Helmes.