

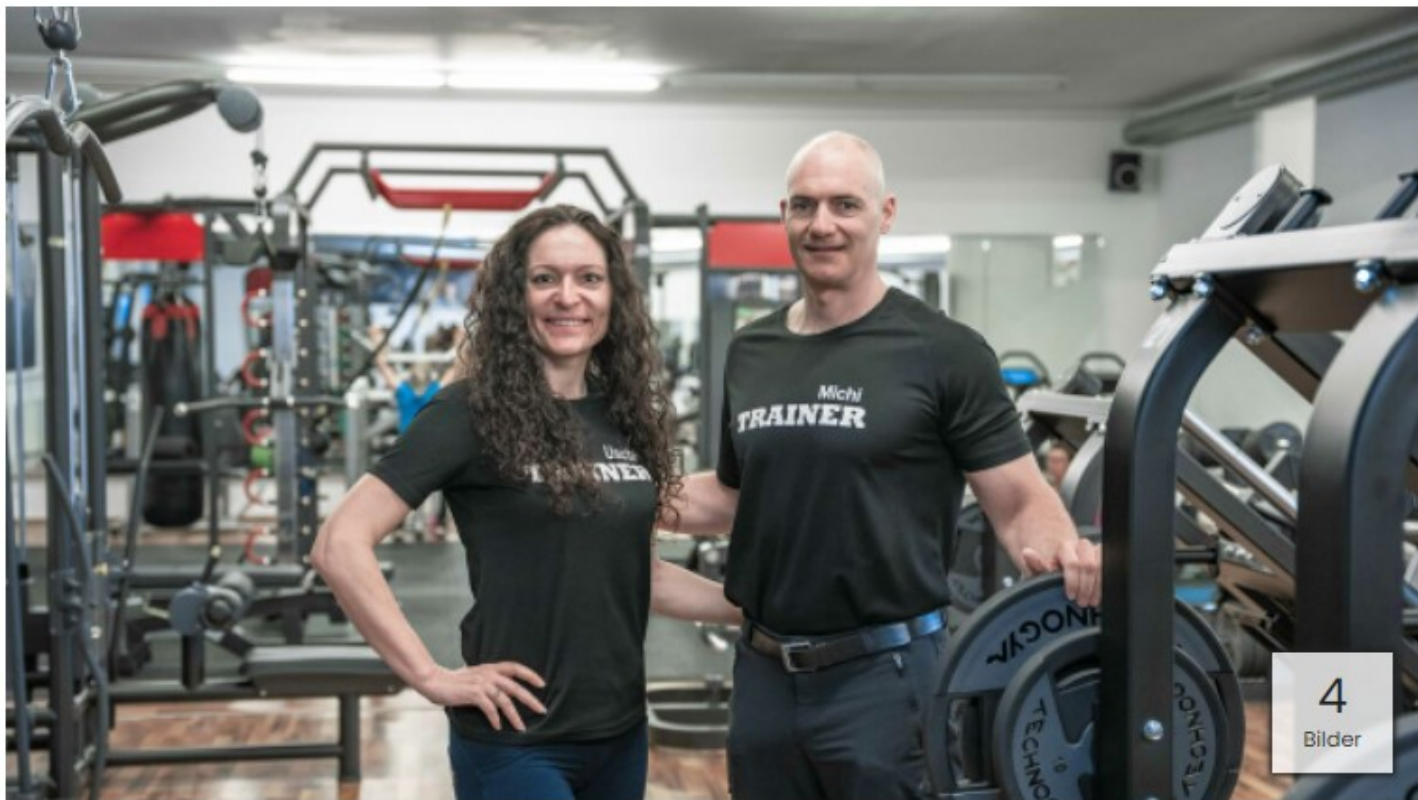
Meine Woche

06.04.2022

Weltgesundheitstag

Sport und gesunde Ernährung

6. April 2022, 05:00 Uhr  1



Experten in Sachen Fitness, Sport und gesunde Ernährung: Uschi und Michael Götzingler betreiben seit über 20 Jahren den Fitness- und Gesundheitsclub Power Point in Ebenthal. hochgeladen von [Bernhard Knaus](#)

KLAGENFURT. Alljährlich erinnert die Weltgesundheitsorganisation am 7. April mit dem Weltgesundheitstag daran, vorrangige Gesundheitsprobleme ins Bewusstsein der Weltöffentlichkeit zu rücken. Erstmals fand dieser Aktionstag 1954 statt. Seit 1977 rücken, verbunden mit der eingeleiteten „Gesundheit für alle“-Strategie, zunehmend Themen mit strategischer Bedeutung für die Entwicklung von nationalen Gesundheitssystemen in den Blickpunkt.

Drei Säulen

Grundsätzlich finden Uschi und Michael Götzinger, Betreiber des Fitness- und Gesundheitsclubs Power Point in Ebenthal, nah an der Grenze zu Klagenfurt, solche Aktionstage gut und der Sache an sich dienlich. „Jede Möglichkeit, die genutzt wird, um auf die Gesundheit hinzuweisen, dient der Information der Menschen und zur Schärfung eines gesundheitlichen Bewusstseins“, meint Fitnesscoach Michael Götzinger. „Um einen optimalen Beitrag zur eigenen Gesundheit zu leisten, müsse man sich auf die mentale Gesundheit, eine ausgewogene bedarfsgerechte Ernährung und die richtige Bewegung konzentrieren. Gesundheit und Fitness sollten eigentlich bei jedem Menschen auf der persönlichen Agenda stehen.“



„Eine der drei Gesundheitssäulen ist die richtige bedarfsgerechte Ernährung“, meint Fitness- und Ernährungsexpertin Uschi Götzinger. hochgeladen von [Bernhard Knaus](#)

Mehr Übergewichtige

Vor allem die falsche Ernährung und der Mangel an Bewegung ist für einen massiven Anstieg an übergewichtigen Menschen verantwortlich. Seit 2014 gibt es weltweit mehr über- als untergewichtige Menschen. „Während vor Jahren Kinder und Jugendliche einen großen Teil ihrer Freizeit im Freien und mit Sport und Bewegung verbracht haben, herrscht hier ein immer größer werdendes Defizit“, führt die Ernährungs- und Fitness-Expertin Uschi Götzinger aus.

"Eh schon egal"

Corona trägt zu dieser negativen Entwicklung sehr stark bei. Die Auswirkungen der Pandemie treffen überwiegend diejenigen, die bereits gefährdet waren. „Bei vielen Menschen hat sich die Einstellung zu einem gesunden Lifestyle stark geändert, frei nach dem Motto „Jetzt ist es eh schon egal“. Wir versuchen“, so Michael Götzinger, „diese Leute mental zu unterstützen, damit sie wieder mit Freude trainieren und sich gesund ernähren.“ Vor allem für bereits vor der Pandemie übergewichtige Menschen hat sich die Situation noch zusätzlich negativ entwickelt.



Fitnesscoach Michael Götzinger: "Zwei weitere von drei wichtigen Gesundheitssäulen sind die mentale Gesundheit und die richtige Bewegung." hochgeladen von [Bernhard Knaus](#)

Ab ins Fitnessstudio

Fehlendes Wissen, wie man sich sein persönliches Training gestalten soll ist sehr oft daran schuld, es erst gar nicht zu versuchen. „Dabei ist der Weg sehr einfach“, meint Fitnesscoach Michael Götzinger. „In allen Fitnessstudios gibt es kompetente Experten, die jedem Interessierten ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm zusammenstellen. Die Trainer geben weiters Hilfestellung bei den Übungen und begleiten den Fitnessinteressierten bei seinem Training.“

Gezieltes Training

Natürlich ist Sport grundsätzlich für die persönliche Gesundheit gut, jedoch gibt es auch hier etwas zu beachten. „Jeder sollte sich die Sportart aussuchen, die am meisten Freude bereitet. Damit dies auch längerfristig gewährleistet ist, sollte im Vorfeld bereits die Muskulatur gezielt trainiert werden, um den Sport mit Freude genießen zu können“, erklärt Trainerin Uschi Götzinger. Und nicht zu vergessen ist die richtige Ernährung. „Sport und gesunde Ernährung sind das A und O. Es ist darauf zu achten, dass das Gleichgewicht zwischen den beiden Faktoren passt“, fügt die Ernährungsexpertin noch hinzu.

