

# Gesund und fit ins Frühjahr

Projekt „Gesund und fit in Gottenheim“ ist gestartet / Jeder kann teilnehmen

**Gottenheim. Mit einer Auftaktveranstaltung am Montag 27. Februar, ist in Gottenheim das Modellprojekt „Gesund und fit in Gottenheim“ gestartet. Unter diesem Motto wird für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sowie Menschen, die in Gottenheim arbeiten, ein wissenschaftlich fundiertes Programm zu Verbesserung von Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit sowie zur Gewichtsnormalisierung als gesundheitliches Pilotprojekt angeboten.**

Ziel dieses Projektes ist es, die Leistungsfähigkeit und Gesundheit möglichst vieler Bewohner eines Ortes durch natürliche Maßnahmen zu verbessern. Das großes Interesse besteht, wissen die Mediziner Dr. med. Hans-Peter Friedrichsen und Dr. med. Hans-Peter Boschert, die das Projekt wissenschaftlich und medizinisch begleiten, bereits. Denn schon vor dem offiziellen Start haben sich einige Bürger bereit erklärt, an „Gesund und fit in Gottenheim“ teilzunehmen. Große Unterstützung erfahren die Ärzte auch durch Bürgermeister Volker Kieber. So wird die Anmeldung für das Pilotprojekt, das in dieser Form erstmals in einer Gemeinde angeboten wird, über das Rathaus abgewickelt. Bei der Gemeindeverwaltung können sich interessierte Bürger melden, hier erhalten sie weitere Informationen.

Als Partner für den sportlichen Teil konnte Michael Losch von der Fitness Factory in Umkirch mit ins Boot geholt werden. In seinem Studio werden die Teilnehmer betreut und anhand individuell ausgearbeiteter Bewegungsprogramme angeleitet. Ein umfassendes Betreuungs-



**Gesunde Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Flüssigkeit: Dr. med. Hans-Peter Friedrichsen, Dr. med. Hans-Peter Boschert, Michael Losch und Bürgermeister Volker Kieber (von links) stoßen mit Mineralwasser auf den Start des Pilotprojektes „Gesund und fit in Gottenheim“ an.** Foto: ma

konzept ist ebenfalls im Gesamtpaket enthalten, das drei Monate dauert. Gesunde Ernährung, die dem menschlichen Stoffwechsel angepasst ist, und ausreichende Bewegung, sind die beiden Eckpfeiler für ein gutes Lebensgefühl und einen gesunden Körper, betont Dr. Hans-Peter Friedrichsen aus Meringingen. Er ist Initiator und Begründer des Gesumed-Konzeptes, das er aufgrund seiner medizinischen Erfahrungen ins Leben gerufen hat. Inzwischen wird Gesumed in der Wirtschaftsregion Freiburg erprobt. Das Gesamtpaket für die Bürger einer Gemeinde wird aber erstmals in Gottenheim angeboten. Denn in Gottenheim hat Friedrichsen mit dem befreundeten Mediziner Hans-Peter Boschert einen Partner gefunden, dem nicht nur die Teilnehmer, sondern auch die Gemeinde, insbesondere die Kinder und Jugendlichen in Gottenheim, am Herzen liegen. „Gesundheitserziehung und Ernährungsbildung muss schon in

der Schule anfangen“, ist Boschert überzeugt. Deshalb werden die beiden Ärzte ihren Honoraranteil der Gemeinde Gottenheim zur Verfügung stellen, um damit verschiedene gesundheitliche Förderprojekte im Ort zu finanzieren, wie zum Beispiel Aufklärungsprogramme zu gesunder Ernährung und Bewegung an der Schule oder auch in den Betrieben. Während der insgesamt zwölfmonatigen Laufzeit des Programms werden in Gottenheim Vorträge zu den Themen Ernährung, Gesundheitsverbesserung, Bewegung, Leistungssteigerung und Gewichtsabnahme stattfinden.

Dr. med. Hans-Peter Friedrichsen arbeitet und forscht seit vielen Jahren im Bereich Ernährung und Stoffwechselsteuerung. Er sieht das Projekt in Gottenheim auch als Wissenschaftler. „Wir wünschen uns 300 bis 500 Teilnehmer, um die Gottenheimer Ergebnisse wissenschaftlich sinnvoll auswerten zu können“, betont er.

**Marianne Ambs**