

Heiko Maas in Hamm

HAMM • Heiko Maas (SPD), Bundesjustizminister, kommt am Dienstag, 12. September, nach Hamm. Der Verein Multikulturelles Forum lädt zu einem Fachgespräch unter dem Titel „Demokratie leben, fördern, verteidigen“ von 10 bis 11.30 Uhr an die Hafestraße 10 ein. Der Verein, der sich seit Jahren aktiv in der Demokratieförderung, Antirassismusbekämpfung und der Extremismusprävention einsetzt, möchte mit Maas und dem heimischen Bundestagsabgeordneten Michael Thews (SPD) über diese Themen diskutieren. Anmeldungen bei Zeynep Kartal unter Telefon 0 23 06/3 06 30 43 oder unter kartal@multikulti-forum.de.

Thema Löns bei Frau und Kultur

HAMM • Die Mitglieder des Deutschen Verbands Frau und Kultur treffen sich am Mittwoch, 13. September, unter dem Motto „Nun will der Löns uns grüßen...“ um 15.30 Uhr im Kurhaus. Es geht um das Leben und Werk des Heidedichters Hermann Löns, Referent ist Gerhard Struckette aus Münster. Weitere Informationen zum Verband und seinen Aktivitäten bei Hannelore Hermann, Telefon 0 23 85/22 83.

80-jährige Radlerin verletzt

HAMM • Eine 80-jährige Radfahrerin ist am Donnerstag, gegen 16 Uhr auf einem Fuß- und Radweg im Park am Oberlandesgericht gestürzt. Sie verletzte sich dabei schwer; sie wird im Krankenhaus stationär behandelt.



HSHL als Vorbild für Hochschul-Gründung in China

Die Hochschule Hamm-Lippstadt (HSHL) ist erst acht Jahre alt, doch sie dient bereits als Beispiel für die Errichtung einer Hochschule in China. Eine Delegation aus der Stadt Yibin war zu Gast in Hamm. Das

Team der HSHL soll in der Fünf-Millionen-Einwohner-Stadt unter Leitung des Hochschulpräsidenten Prof. Dr. Klaus Zeppenfeld den Aufbau einer Hochschule nach deutschem Vorbild beratend unterstützen.

„Die Idee der HSHL als interdisziplinäre und anwendungsorientierte Hochschule in ein anderes Land exportieren zu können, ist für uns eine Auszeichnung“, erklärte Zeppenfeld. „Es zeigt auch, dass

unsere Bildungskonzepte internationale Anerkennung finden.“ Die HSHL wurde 2009 als staatliche Hochschule neuen Profils mit Standorten in Hamm und Lippstadt gegründet. • Foto: HSHL

Hauptschullehrer am jüngsten

Insgesamt liegt das Alter der Pädagogen an Hammer Schulen im Landesdurchschnitt

HAMM • Die 1 650 Lehrer aller Hammer Schulen sind im Schuljahr 2016/17 durchschnittlich 45,1 Jahre alt gewesen. Damit liegt Hamm genau wie bei der letzten Erhebung vor fünf Jahren genau im NRW-Mittel.

Eine Altersstatistik aller hauptberuflich in NRW an allgemeinbildenden Schulen arbeitenden Lehrer hat der

Landesbetrieb Information und Technik NRW erstellt. In Hamm und in NRW sind Lehrer mehr als ein Jahr jünger als im Schuljahr 2011/12. Die Kinder und Jugendlichen an der Hammer Waldorfschule haben die ältesten und an den Sekundarschulen die jüngsten Lehrer.

Hauptschüler in Hamm können sich über besonders

junge Lehrer im NRW-Vergleich freuen: Mit rund 45 Jahren sind sie im Schnitt über vier Jahre jünger als im Landesmittel. Auch an den Förderschulen sind die Hammer Kollegen mehr als zwei Jahre jünger, der Durchschnitt liegt bei 46 Jahren.

Lehrer an Hammer Gesamtschulen und Gymnasien sind mit etwa 47 beziehungsweise

45 Jahren älter als anderswo in NRW. Beispielsweise Dortmund, Bielefeld und Münster haben jüngere Lehrkräfte an Gesamtschulen.

Auch im Vergleich mit den an Hamm angrenzenden Städten und Gemeinden waren Lehrer an Hauptschulen besonders jung und an Gesamtschulen vergleichsweise alt. • gll

Trödelmarkt und Kids Markt

HAMM • Der vierte „Kids only- und Secondhand-Modemarkt“ findet am Sonntag,

10. September, in der Zeit von 11 bis 16 Uhr in den Zentralhallen statt. Es werden

Herren- und Damenbekleidung und Kleidung rund ums Kind angeboten. Zwischen 11

bis 15 Uhr, gibt es zusätzlich kostenfreie Aktionen für die Kinder. • WA

Planspiel Börse beginnt

Offizieller Start am 27. September

HAMM • Das Planspiel Börse startet am 27. September in die 35. Spielrunde. Europa-weit beginnt dann der virtuelle Aktienhandel für Schüler und Studenten aus Deutschland, Frankreich, Italien, Schweden und Luxemburg. Die Sparkasse Hamm nimmt seit 28 Jahren am Planspiel Börse teil. Erwartet werden auch diesmal wieder bis zu 100 Schüler-Spielteams und rund 50 Studenten-Teams.

Innerhalb von zehn Wochen versuchen die Teilnehmer, ihr fiktives Kapital durch den gezielten Kauf und Verkauf von Wertpapieren zu steigern. Die Abrechnung erfolgt nach realen Börsenkursen. Bei den Schülern startet jedes Team mit 50 000 Euro Startkapital, die Studenten mit 100 000 Euro. Zudem lobt die Sparkasse Hamm Preise auf lokaler Ebene aus.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen sind bis zur Spielmittwoche am 8. November unter www.planspiel-boerse.de/ skhham oder www.planspiel-boerse.de möglich. Spielende ist der 13. Dezember. • WA



4,28 Meter

Hannelore Krämer aus Norddinker nahm ebenfalls am WA-Sonnenblumenwettbewerb teil. Ihre Pflanze erreichte eine Höhe von 4,28 Meter. In der Übersicht fehlte sie. Mit der Höhe landete sie auf Platz 5. • Foto: Skzudlarek

Jobsuche im Internet

HAMM/UNNA • Bei der Vielzahl von Online-Stellenbörsen kann man leicht den Überblick verlieren. Anbieter sind schnell gefunden, doch welche sind seriös und welche können sogar kostspielig werden? Die Arbeitsagentur Hamm bietet hier Abhilfe.

Am Dienstag, 12. September, findet im BiZ der Arbeitsagentur, Bismarckstraße 2, eine Schulung zur effektiven Suche nach Arbeits- und Ausbildungsstellen im Internet an. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

YOURZZ

„Diät ist das Schlechteste, was man machen kann“

Der Personaltrainer und Ernährungsberater Tobias Gödeke warnt vor dem „Jo-Jo-Effekt“

HAMM • „Du bist, was du isst“: Ein berühmter Spruch, um daran zu erinnern wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Weshalb man trotzdem nicht auf Burger und Schokolade verzichten muss und warum Diäten schlecht sind – Das erfährt yourzz-Reporterin Juliane Aldag im Interview mit dem Personaltrainer und Ernährungsberater Tobias Gödeke aus Hamm.

Worauf kommt es bei der richtigen Ernährung wirklich an?

Gödeke: Es kommt auf eine ausgewogene Ernährung an. Der Körper braucht Obst, viel Gemüse und natürliche Lebensmittel frei von Konservierungsmitteln und unnötigen Zusatzstoffen. Es ist wichtig, genügend Mineralien und Vitamine aufzunehmen.

Denken die meisten Menschen, sie würden sich gesund ernähren? Was wird häufig falsch gemacht?

Gödeke: Ja, fast alle meiner Kunden, die zum ersten Mal bei mir ein Ernährungscoaching erhalten, denken, dass sie sich gesund ernähren. Jedoch gibt es manche Optimierungen für eine gesündere Ernährung. Viele wollen abnehmen und verstehen nicht, weshalb das nicht gelingt. Häufig werden Mahlzeiten als sehr gesund angesehen, obwohl sie viele stark verarbeitete Fett- und versteckten Zucker enthalten. Ein Vollkornbrot ist nicht automatisch gesund, weil es dunkel ist. Auch darin kann sich versteckter Zucker in Form von Karamellsirup oder Malzsirup befinden. Um abzunehmen ist außerdem das Reduzieren der Kalorienzufuhr besonders wichtig. Ein „falsch“ gibt es aber gar nicht, denn es liegt an jedem selbst. Solange man sich wohlfühlt mit der eigenen Ernährung, ist es in Ordnung. Welche Ernährung gut ist, kommt ganz auf das Ziel an.

Ein Vollkornbrot ist nicht automatisch gesund, weil es dunkel ist. Auch darin kann sich versteckter Zucker in Form von Karamellsirup oder Malzsirup befinden. Um abzunehmen ist außerdem das Reduzieren der Kalorienzufuhr besonders wichtig. Ein „falsch“ gibt es aber gar nicht, denn es liegt an jedem selbst. Solange man sich wohlfühlt mit der eigenen Ernährung, ist es in Ordnung. Welche Ernährung gut ist, kommt ganz auf das Ziel an.

Was halten Sie von Diäten?
Gödeke: Eine Diät ist das Schlechteste, das man machen kann! Erst auf vieles verzichten, dann plötzlich nicht



Sport spielt nach Auskunft von Tobias Gödeke eine wichtige Rolle beim Abnehmen. • Fotos: Aldag

mehr: Darauf folgt meist der sogenannte Jo-Jo-Effekt und man nimmt nach der Diät wieder zu. Viel sinnvoller ist es, zu lernen wie man sich im Alltag auf Dauer gesund ernährt. Jeder sollte für sich die Ernährungsform finden, mit der er zurechtkommt und sich wohlfühlt. Dann braucht man keine Diät mehr.

Und was denken Sie über vegetarische und vegane Ernährung?

Gödeke: Das finde ich vollkommen in Ordnung. Allerdings können Mangelerscheinungen auftreten, da es schwieriger ist, alle nötigen Nährstoffe abzudecken. Dann sind Nahrungsergänzungsmittel oft der einzige Weg. Es ist auch wichtig zu wissen, dass vegetarisch und vor allem vegan nicht automatisch gesund heißt. In vielen veganen Mahlzeiten befinden sich viele chemischen Zusatzstoffe. Eine Cola kann beispiels-

weise auch vegan sein – und ist trotzdem nicht gesund.

Was ist mit Süßigkeiten und Fast-Food – Sollte man auf etwas komplett verzichten?

Gödeke: Grundsätzlich habe ich da nichts gegen. Man kann auch mal Fast-Food und Süßigkeiten essen. Das Problem ist, dass viele Leute nicht wissen, was „mal“ bedeutet. Man muss nicht ganz verzichten, doch man sollte es natürlich nicht übertrieben. Wichtig ist, etwas für sich zu lernen und auch zu Süßem und Fast-Food Nein sagen zu können. Ich frage mich jeden Morgen: Was kann ich meinem Körper heute Gutes tun? So fördert man sein Ernährungsbewusstsein.

Stimmt das alte Sprichwort: Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler?

Gödeke: Nein, zumindest

nicht für jeden. Ein Nacht-schichtarbeiter kommt mit dieser Routine zum Beispiel nicht klar. Der Durchschnittsbürger kann sich an diesen Spruch halten, aber wer ist das heutzutage schon? Jeder hat seine individuellen Essgewohnheiten. Morgens, mittags und abends geregelte Mahlzeiten zu haben, nach denen man sich satt fühlt, ist zumindest gut für einen geregelten Insulinspiegel.

Welche Rolle spielt Sport für die Ernährung?

Gödeke: Sport hat einen sehr wichtigen Anteil. Beim Essen oder Trinken von Kohlenhydraten wird Insulin ausgeschüttet. Die Zellen öffnen sich, um den Zucker aufzunehmen. Ohne Bewegung werden die Zellen insulinresistent, wodurch noch mehr Insulin vom Körper produziert wird. Das kann zu Diabetes führen. Sport und Ernährung ergänzen sich also.

YOURZZ-MEINUNG

Gesunde Ernährung

Ökonomisch, sozial und ökologisch

Von yourzz-Reporterin Linda Götter

Der Trend, sich mit gesunder Ernährung auseinanderzusetzen, ist momentan ein Hype, der die Selbstoptimierungsgesellschaft widerspiegelt. Es geht um Fitness, Schönheit und eine bewusste Ernährungsweise, die einen vor anderen und vor allem auch vor sich selbst als ehrgeizigen und disziplinierten Menschen darstellt. Es gehört dazu, darüber zu reden, wie und was man isst. Und ohne es im Social Web zu teilen, wäre die gesunde Ernährung ja umsonst. Viele versuchen den Trend der reflektierten Ernährung mitzumachen, um sich sozial zu integrieren, Anerkennung für seine gesunde Lebensweise zu erhalten und somit letztendlich das eigene Selbstwertgefühl zu steigern. Man redet sich ein, sich gesünder zu fühlen, wenn man Superfoods isst, auch wenn Chia Samen und Soja vorwiegend importiert werden und man damit der Umwelt nichts

Gutes tut. Natürlich ist eine bewusste Ernährung wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Dabei sollte man aber nicht unbedingt Trends folgen, sondern herausfinden, was für den eigenen Körper gut ist. Dabei geht es nicht immer um Verzicht oder strenge Disziplin. Der Körper benötigt ein bestimmtes Kontingent an Nährstoffen, die in einer Vielzahl von verschiedenen Lebensmitteln enthalten sind. Zur gesunden Ernährung gehören weitgehend nicht nur Nährstoffe, sondern der gesamte Prozess der Lebensmittelherstellung sollte für alle Beteiligten gesund ablaufen. Dabei sollte das Dreieck der Nachhaltigkeit berücksichtigt werden, welches die ökologischen, ökonomischen und sozialen Aspekte des Herstellungsprozesses in Ausgewogenheit stellt. Gesunde Ernährung sollte demnach kein Trend sein, sondern individuell ablaufen, ohne aber die gesamte Lebensmittelproduktion außer Acht zu lassen.



Beim Training werden Muskeln aufgebaut – die wiederum für eine gewisse Gewichtszunahme sorgen.



Immer neue Fetenfotos online! YOURZZ