

# Fitness-Guru begeisterte

## Andreas Bredenkamp sorgte im WBZ für volles Haus

**Hameln** (red). Keine Frage: Der Fitness-Experte Andreas Bredenkamp weiß sein Publikum bestens zu unterhalten. Sein Auftritt im Weserbergland-Zentrum sorgte für ein volles Haus. Auf Einladung von Family Fitness referierte der Sportwissenschaftler und erfolgreiche Sachbuchautor über die Themen Bewegung und Training, Ernährung und Diät – und begeisterte durch seine lebendigen Ausführungen, die er zuweilen mit anschaulichen Exempeln begleitete. „Der Bewegungsmangel ist heute so groß geworden, dass er alleine durch Bewegung nicht mehr kompensiert werden kann, sondern in der heutigen Zeit nur durch ein effektives Training ausgleichbar



*In Aktion: der Sportwissenschaftler Andreas Bredenkamp.*

ist. Um 1900 bewegte sich der durchschnittliche Mensch 20 Kilometer pro Tag zu Fuß. Dies entspricht einer durchschnittlichen Gehzeit von drei bis vier Stunden. Heute ist ei-

nem produktiven Unternehmen jeder Schritt eines Mitarbeiters zu viel. Und das wird auch so bleiben. 1958 stieg der Herzinfarkt von einem nahezu unbekanntem Phänomen auf

Platz eins der tödlichen Erkrankungen. Seit 1990 explodiert das Körpergewicht der Bundesbürger. Erstaunlicherweise, ohne dass im Durchschnitt mehr oder falscher gegessen wurde.“

Warum nehmen Menschen immer dort ab, wo sie gar nicht wollen? Warum ist jede Diät eine Trainingsmaßnahme zum Dickwerden? Warum wird erholsamer Schlaf für immer mehr Menschen zu einem echten Problem? Zu all diesen Fragen gab Bredenkamp fundierte Antworten und zog so das Publikum in seinen Bann. Wie man seine Vitalität bis ins hohe Alter erhält, dies war die wichtigste Anregung, die der Referent jedem Einzelnen mit auf den Weg gab.