



Die Vortrags- und Talkreihe im TRIFOLION Echternach

HORIZONTE 2018

.....
 **GESUNDHEIT**



Hauptpartner von HORIZONTE 2018

DKV
Luxembourg

TRIFOLION
Echternach





Jetzt haben Sie es in der Hand,
zeitgemäß zu sparen

Flexibel sparen mit Fonds von Union Investment – schon ab 25,- Euro monatlich



Suchen Sie nach einer sinnvollen Alternative zu Spar- und Festgeldkonten? Weil Sie da heute etwa so viel Zinsen erhalten, wie wenn Sie das Geld in den Sparstrumpf stecken? Dann sichern Sie sich doch die Vorteile eines Fondssparplans:

- **Flexibel:** Sie können Ihren Sparbetrag grundsätzlich senken, erhöhen oder aussetzen
- **Aussichtsreich:** Sie nutzen die Ertragschancen der Finanzmärkte
- **Clever:** Durch Ihre gleichmäßigen Einzahlungen erzielen Sie mit der Zeit einen mittleren durchschnittlichen Preis je Fondsanteil

Allgemeine Risiken von Sparplänen in Fonds: Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass am Ende der Ansparphase weniger Vermögen zur Verfügung steht, als insgesamt eingezahlt wurde, beziehungsweise die Sparziele nicht erreicht werden können. Es besteht ein Risiko marktbedingter Kursschwankungen sowie ein Ertragsrisiko.

Lassen Sie sich jetzt in Ihrer Volksbank Raiffeisenbank beraten.

Geld anlegen



klargemacht



DIE TRIFOLION VORTRAGS- UND TALKREIHE HORIZONTE



GESUNDHEIT

In der TRIFOLION-Reihe HORIZONTE im Jahr 2018 geht es um das Themengebiet Gesundheit. Der Selbst-Optimierungswahn kennt keine Grenzen mehr. Wer hat noch nie eine Diät gemacht, sich auf das Laufband gequält, gegen die Pfunde gekämpft oder die innere Ruhe in Yoga-Kursen versucht zu finden? Der gesunde Geist in einem gesunden Körper scheint nicht mehr nur für Profi-Sportler und Modells von Bedeutung zu sein, sondern wie eine Volkskrankheit um sich zu greifen. In den Buchhandlungen stapeln sich Bestseller zum Thema Ernährung, Fitness und Gesundheit. Das TRIFOLION widmet sich diesem Trend mit seiner Vortrags- und Talkreihe HORIZONTE. Berühmte Sportler, Ernährungsexperten und Fitness-Profis setzen sich kritisch mit diesem Thema auseinander. Welche all dieser Heilsversprechen sind wahr, was ist nur Marketing und Propaganda, wie lebt man wirklich gesund und was können wir von Spitzensportlern für den Alltag lernen?

Hauptpartner von HORIZONTE 2018

DKV
Luxembourg
membre du Groupe **lalux**[®]

Mit rund 35.000 Besuchern und 160 Veranstaltungen jährlich ist das TRIFOLION Echternach das Zentrum für Kultur, Gesellschaft und Konferenzen der Stadt Echternach, des Ostens von Luxemburg sowie der grenzüberschreitenden Region. Sein vielfältiges Veranstaltungsprogramm reicht von Kongressen und Konferenzen bis hin zu Konzerten im Jazz- und Klassikbereich, Kinderveranstaltungen, Comedy und Kabarett und seiner 2012 gegründeten Vortragsreihe HORIZONTE.

Perspektiven ändern, Horizonte erweitern: Dafür steht die TRIFOLION-Reihe HORIZONTE. Starke Persönlichkeiten erzählen von ihren Erfahrungen, Entdeckungen, Erkenntnissen und zeigen neue Blickwinkel auf. HORIZONTE macht anhand von Hintergründen und Fakten deutlich, welche Beziehungen, Zusammenhänge und Tatsachen der Gesellschaft und Kultur zugrunde liegen.

HORIZONTE gibt den Besuchern die Möglichkeit, Bekanntes anders zu betrachten, Unbekanntes zu entdecken und sich an Wissen und Erkenntnissen zu inspirieren.

Ville
d' **ECHTERNACH** 
www.echternach.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Culture



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse





VERANSTALTUNGEN

Sonntag, 11. März 2018 | 20 Uhr | TRIFOLION Echternach

HOLGER STROMBERG: ISS EINFACH GUT

#holgerstromberg
#trulyenergetic

WAHRNEHMUNG, SELBSTACHTUNG, KÖRPERGEFÜHL UND UMSETZUNG IM ALLTAG

Die Umsetzung einer individuellen Ernährung wird heutzutage von vielen Faktoren des modernen Lebens torpediert und scheint in unserer Gesellschaft zu einer schier unlösbaren Aufgabe geworden zu sein. Hinzu kommt das Fehlen um Ernährungs-Grundlagen, Lebensmittel-Wissen und um das kleine Einmaleins unserer zweitwichtigsten Energiequelle - sowohl bei Dienstleistern als auch beim Endkonsumenten und Verbraucher selbst (Patienten, Kunden, Gäste, Sportler etc.).

Trotz vorhandener Expertisen in den jeweiligen Gebieten, werden die Grundvoraussetzungen für eine optimale Versorgung - und damit für

den Erhalt oder die Rückgewinnung der Leistungsfähigkeit - oftmals nicht ausreichend ausgeschöpft, weiterentwickelt und ausgebaut.

Mission & Vision

Holger Stromberg, Unternehmer, Consultant und Nutritionist gilt als visionärer Querdenker und Ernährungs-Botschafter. Seinem Publikum vermittelt er nachhaltig, dass ganzheitliches Denken auch ganzheitliches Handeln erfordert und welche Wirkung unsere Lebensmittel auf unser Wohlbefinden sowie unsere geistige, körperliche und mentale Leistungsfähigkeit haben - Faktoren, die im

21. Jahrhundert unabdingbar sind, um in der heutigen Leistungsgesellschaft erfolgreich ganz oben mitzuspielen.

ca. 90 Min. + 20 Min. Pause
inkl. Diskussionsrunde

PREISE

Kat. A: 30 EUR, 18 EUR ermäßigt
Kat. B: 23 EUR, 14 EUR ermäßigt

Kulturpass wird akzeptiert
Aufpreis Abendkasse: 2,50 EUR
Gruppenrabatte ab 10 Personen

Unternehmer, Consultant,
Nutritionist, Autor &
10 Jahre lang Koch der
deutschen Fußball-
nationalmannschaft



INTERVIEW

HOLGER STROMBERG
im Gespräch

Jeder Mensch ist und isst verschieden, hat verschiedene Vorlieben, aber auch Unverträglichkeiten. Wie finde ich heraus, welche Ernährung speziell für meinen Körper in Frage kommt?

Nachhaltige Veränderung gelingt meiner Meinung nach nur durch Überzeugung, durch Kenntnis und durch die Veränderung von Gewohnheiten. Dieser Prozess ist in der Umsetzung nicht einfach, weil das Thema Ernährung heutzutage derart komplex ist und durch die quasi tägliche Verbreitung von neuen Gesundheits-Trends und Theorien zu einer der kompliziertesten Angelegenheiten der Menschheit geworden zu sein scheint. Ich weiß, dass Ernährung noch längst nicht das positive Image beispielsweise des Sports erreicht hat, dass es in der breiten Masse noch nicht „so cool“ ist, sich damit zu beschäftigen.

Darum bin ich ein steter Verfechter davon, noch mehr Wissen in die Gesellschaft zu tragen, die Menschen aktiv und konstant anzuregen, im Feld der Ernährung achtsamer zu werden und zu vermitteln, dass es die Beschäftigung mit der Thematik für jeden einzelnen von uns unbedingt wert ist. Und

ich empfehle den Menschen ganz besonders, nicht so viel auf andere zu hören, sondern auf sich selbst. Die Lösung kann nur darin liegen, sich selbst zu spüren, in sich hineinzuhören, zu erfühlen was einem gut tut, was jedem einzelnen positive Energie verschafft und seinen eigenen, individuellen Weg zu finden.

Muss man ein guter Koch sein und alle Convenience Produkte verschmähen, wenn man sich gesund ernähren will?

Man muß nicht unbedingt Koch gelernt haben, man muß auch nicht gleich jedes Convenience Produkt oder die Klassiker Pasta, Currywurst & Co verschmähen. Aber es ist natürlich hilfreich, wenn das Bewusstsein und das Interesse für die Thematik vorhanden ist. Gute Ernährung ist nicht entweder oder. Die Dosis macht das Gift. Darum muss die Balance stimmen und es kommt darauf an, wie die Speisen zubereitet werden. Wenn die Spaghetti aus Vollkornmehl zubereitet werden und die verwendeten Eier von glücklichen Hühnern stammen, gibt es keinen Grund, es nicht zu essen. Auch die Currywurst macht da keine Ausnahme, wenn sie aus biologisch einwandfreiem Fleisch und die Soße aus frischen Zutaten zubereitet ist.

Vor diesem Hintergrund gilt für sämtliche unserer Unternehmungen bei der Thematik Ernährung das Credo „truly energetic“ und

„purer is better“, was sich vorwiegend auf die Qualität der Lebensmittel bezieht. Ich verfolge im Prozess der Zubereitung und des Kochens das Ziel, dass man frische Lebensmittel Convenience Produkten vorzieht. Und ich kann nur jedem empfehlen, sich auf diese Reise zu begeben, zu erleben, welche positive „Macht“ in der Ernährung steckt und wie schnell man körperliche Veränderungen spürt.

Auch im Zusammenhang mit Lebensmitteln und der Nahrungskette fällt häufig das Schlagwort Nachhaltigkeit. Was bedeutet das für Sie?

Ich setze stark auf gelebte Nachhaltigkeit. Erstens aus Überzeugung und zweitens, um meinen Kunden damit einen Mehrwert anzubieten. Dabei setze ich u.a. auf eine Verkürzung der Wertschöpfungskette, was in der Regel Kosten spart und in der Gastronomie – durch die Verwendung regionaler Produkte – die Qualität steigert. Das Bestellwesen muss so gut organisiert sein, dass der Verderb gering bleibt, ein System, das bei uns die routinierten Mitarbeiter auf die neuen überträgt. Ein weiterer wichtiger Aspekt der zeitgemäßen Ernährung ist der faire Umgang mit Nutztieren. Ich bin der festen Überzeugung, dass die Angst eines gequälten Tieres aus der Massentierhaltung in der Nahrungskette erhalten bleibt. Wir verzehren die Angst also mit.



VERANSTALTUNGEN

Donnerstag, 15. März 2018 | 20 Uhr | TRIFOLION Echternach

REINHOLD MESSNER: „ÜBERLEBEN“

DER NEUE LIVE-VORTRAG

Er verschob die Grenze des Möglichen und wurde zum größten Abenteurer unserer Zeit. In seinen Expeditionen hat er erlebt, wie Überleben funktioniert. Wort- und bildgewaltig hält er Rückschau auf sieben Jahrzehnte. Ungeschminkt erzählt Messner über die Essenzen seines Lebens - ringt um Begriffe wie Mut, Leidenschaft und Verantwortung.

Reinhold Messner zählt zweifelsohne zu den berühmtesten Abenteurern und Bergsteigern unserer Zeit. Gemeinsam mit Peter Habeler bezwang er als erster Mensch den

Mount Everest ohne Sauerstoffmaske, kurze Zeit später wiederholte er dies sogar im Alleingang. Er bestieg alle 14 Achttausender, stand auf über 3500 Berggipfeln. Aber auch in der Ebene brach er Rekorde. Zu Fuß durchquerte er die größten Eis- und Sandwüsten der Erde: die Antarktis, das Grönlandeis, die Wüste Gobi und die Takla Makan. Kaum einer hat die Naturgewalten so oft herausgefordert, ist so oft an das absolute Limit gegangen wie Reinhold Messner!

ca. 105 min. + 20 min. Pause



Foto: Hans-Joachim Bittner

PREISE

Kat. A: 47,90 EUR

Kat. B: 42,90 EUR

Kat. C: 37,90 EUR

Kat. D: 32,90 EUR

Erhöhte Preise an der Abendkasse

Veranstalter:



Mittwoch, 25. April 2018 | 20 Uhr | TRIFOLION Echternach

WERNER TIKI KÜSTENMACHER: SIMPLIFY YOUR LIFE MIT LIMBI

DER WEG ZUR GESUNDHEIT FÜHRT AUCH DURCHS GEHIRN

Limbi ist unser emotionales Gehirn. Es arbeitet rasend schnell und unheimlich stark. Aber es braucht die Hilfe des kühl analytischen Großhirns. Küstenmachers Grundidee: Versuchen Sie nicht, Limbi zu zwingen. Machen Sie sich Ihren Limbi zum Freund. Kooperieren Sie auf kreative Weise mit ihm!

Mit der Limbi-Metapher tun sich neue Wege auf bei der Motivation für ein gesundes und glücklicheres Leben. Küstenmacher stellt das dar in einem Vortrag, bei dem er zum Teil live vor den Zuhörern Karikaturen zeichnet. Es geht also nicht nur um Emotionen und Vereinfachung, sondern diese Inhalte werden auch auf emotionale und einfache Weise präsentiert.

Werner Tiki Küstenmacher, Jahrgang 1953, verheiratet, drei Kinder, wohnt in Gröbenzell bei München. Gelernter evangelischer Pfarrer (seit 2006 im Ehrenamt) und Journalist. Seit seiner Kindheit ununterbrochen

als Karikaturist tätig. Hat bis heute über 100 Bücher veröffentlicht. Das etwa 70. davon wurde ein Weltbestseller: **simplify your life**, erschienen 2001. Tiki gehört zu den 100 meistgebuchten Rednern in Deutschland. Er ist regelmäßiger Mitarbeiter im Bayerischen Rundfunk („Evangelische Morgenfeier“, „Auf ein Wort“), im ZDF („Tikimation“ im Magazin „sonntags“) und wurde 2009 in die „Hall of Fame“ der German Speakers Association aufgenommen.

ca. 90 Min. + 20 Min. Pause

inkl. Diskussionsrunde

PREISE

Kat. A: 30 EUR, 18 EUR ermäßigt

Kat. B: 23 EUR, 14 EUR ermäßigt

Kulturpass wird akzeptiert

Aufpreis Abendkasse: 2,50 EUR

Gruppenrabatte ab 10 Personen



Foto: Referenten.de



In Kooperation mit

REFERENTEN:GUILLOT
referenten.de



VERANSTALTUNGEN

Dienstag, 17. April 2018 20 Uhr | TRIFOLION Echternach

PROF. DR. INGO FROBÖSE: REGENERATION UND PAUSE

WAS WIR VOM SPITZENSORT LERNEN KÖNNEN!

Der Sportwissenschaftler und bekannte Fitness-Experte Ingo Froböse erklärt, was wir vom Spitzensport lernen können, nicht nur in Sachen körperlicher Fitness, sondern auch im Alltag.

Es klingt zwar seltsam, aber Sportler werden nur durch Pausen richtig gut! Denn gerade in den Pausen findet die Verarbeitung des Trainings und der Belastung statt. Und wenn wir dies auf unseren Alltag übertragen, dann fallen uns sicher auch viele Belas-

tungen ein, die wir im Alltag nicht so richtig bearbeiten können. In dem Vortrag werden leichte und einfache Tipps gegeben, wie mit Erfahrungen aus dem Spitzensport der Alltag so gestaltet werden kann, dass Belastungen ausreichend verarbeitet werden können und es somit zu einer Leistungsfähigkeit kommt, die der eines Spitzensportlers ähnelt.

ca. 90 min + 20 min Pause
inkl. Diskussionsrunde



Foto: Sebastian Bahr

PREISE

KAT. A: 30 EUR, 18 EUR ermäßigt

KAT. B: 23 EUR, 14 EUR ermäßigt

Kulturpass wird akzeptiert

Aufpreis Abendkasse: 2,50 EUR

Gruppenrabatte ab 10 Personen

In Kooperation mit

REFERENTEN:GUILLOT
referenten.de

INTERVIEW

PROF. DR. INGO FROBÖSE
im Gespräch

Sie sprechen im TRIFOLION über Regeneration und Pausen. Was passiert in diesen Phasen und wie wichtig sind sie nicht nur für Profisportler?

Regeneration ist der Wiederherstellungsprozess verbrauchter Energie und anderer Ressourcen. Dies ist Grundvoraussetzung dafür, dass Leistung erhalten bleibt oder, wie im Sport, Leistung sich im Anschluss an ein Training überhaupt weiterentwickeln kann. In diesen Pausen zur Regeneration erfolgen also sämtliche Anpassungen an Belastungen. Dabei ist egal, ob es sich um einen Profi-Sportler handelt oder einen ganz normalen Menschen im Alltag - alle brauchen Pausen.

Gibt es Unterschiede zwischen Profis und Sportmuffeln, was den Bedarf an Pausen und Regenerationszeit angeht?

Sportler sind natürlich auf Grund ihrer maximalen Belastung sehr viel mehr abhängig davon, dass der Körper sich ausreichend nach der Beanspruchung erholt. Da sie aber besser trainiert sind, erfolgen diese Kompensationen deutlich schneller als bei Sportmuffeln, die in der Regel viel länger brauchen, um eine Belastung zu bearbeiten. Je

besser ich also trainiert bin, umso einfacher ist es für den Körper, die vorausgegangene Beanspruchung zu verarbeiten. Und leider wird es mit zunehmendem Alter auch immer schwerer.

Da Regeneration so wichtig für den Organismus zu sein scheint, stellt sich die Frage, wie man diese gezielt unterstützen kann. Gibt es einen Trick, wie etwa Dehnen, Sauna etc.? Und welche Rolle kommt Ernährung, Schlaf und Erholung zu?

Regeneration ist immer ein aktiver Prozess, der insbesondere dazu dient, den Stoffwechsel zu aktivieren, damit sämtliche Auf- und Umbauprozesse beschleunigt stattfinden können. Körperliche Aktivität beschleunigt diese Prozesse, weil der Austausch an Stoffen dadurch erhöht wird. Aber auch thermische Reize, wie z. B. Sauna oder auch die gute alte Badewanne, können hier gute Dienste leisten. Wichtig ist nur, dass dem Körper natürlich die Baustoffe dafür auch gegeben werden. Und deswegen ist sowohl die Ernährung für die Zufuhr der Baustoffe, als auch das Trinken für das Lösen und den Transport dieser Stoffe notwendig.

Da Sie in Ihrem Vortrag in Echternach den Fokus auf Pausen legen, entsteht fast ein wenig der Eindruck, als würden es nicht unbedingt Sportler, sondern ganz „normale“ Menschen ein wenig mit Leistung und Fit-

ness übertreiben? Diagnostizieren Sie einen Erfolgsdruck und/oder Fitnesswahn in unserer Gesellschaft?

In unserer Leistungsgesellschaft ist es sowohl im Alltag als auch in der Freizeit mittlerweile eher gewöhnlich, dass Pausen ihren Stellenwert und Bedeutung komplett verloren haben. Das sehen wir nicht nur daran, dass im Alltag und Beruf jede Pause der Arbeit geopfert wird, sondern auch noch die Freizeit mit viel zu viel zusätzlicher Belastung gefüllt wird. Und dazu zählt auch für mich das Streben nach Leistungen, die im Sport wie z. B. der Marathon eher zu zusätzlichen Belastungen und nicht zur Regeneration des Organismus führen. Hier wäre für mich die Notwendigkeit der Balance zwischen Belastung und Entlastung ein Weg, den es wieder zu finden gilt.

Sie sagen, dass wir von Spitzensportlern lernen können. Können wir das nicht nur in sportlicher Hinsicht, sondern auch im Alltag, z.B. bei der Arbeit, in der wir auch zu Höchstleistungen gezwungen sind?

Spitzensportler haben einen deutlichen, klar strukturierten Plan von Belastungszeiten und Pausenzeiten und geben dem Körper damit die Möglichkeit, Belastungen zu verarbeiten. Sportler sind somit ein Vorbild für die Planung von Belastungszeiten und helfen uns dabei, die Balance zwischen diesen Punkten wiederzufinden.



VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 6. Juni 2018 | 20 Uhr | TRIFOLION Echternach

SVEN HANNAWALD: 4 GEWINNT! ERFOLG IN BALANCE

Zum Thema „4 gewinnt! Erfolg in Balance“ berichtet der Rekordsieger der Vierschanzentournee Sven Hannawald von den spannendsten Momenten seiner einzigartigen sportlichen Karriere, aber auch von der Kehrseite des extremen Erfolgs. Seine Höhenflüge, seinen Absturz durch die Krankheit Burn-out und die „Landing im Leben“ beschreibt er tiefgründig und gibt seine eigenen Erfahrungen weiter. Wertvolle Tipps für Work-Life-Balance, Achtsamkeit und gesunde Führung sowie Bilder und emotionale Videos untermalen den Live-Auftritt des Olympiasiegers und 4-fachen Weltmeisters im Skispringen und Skifliegen.

Der Corporate-Health Botschafter und Deutschlands Sportler des Jahres vergleicht die Erfolgsfaktoren im olympischen Leistungssport mit denen im realen Berufs- und Privatleben. Dazu zählt auch sein Umgang mit Veränderungen sowohl im Training, Regelanforderungen im Wettkampf (V-Stil statt Parallelstil) und die Zeit nach der politischen Wende in Ostdeutschland 1989. Ein spannender Vortrag also nicht nur für Ski- und Olympiafans, sondern alle, die ihr Leben ganz bewusst in die Hand nehmen möchten.

ca. 90 min + 20 min Pause
inkl. Diskussionsrunde



Foto: Maya Clausen

PREISE

Kat. A: 35 EUR, 21 EUR ermäßigt

Kat. B: 26 EUR, 16 EUR ermäßigt

Kulturpass wird akzeptiert

Aufpreis Abendkasse: 2,50 EUR

Gruppenrabatte ab 10 Personen



INTERVIEW

SVEN HANNAWALD
im Gespräch

Herr Hannawald, im Juni 2018 halten Sie im TRIFOLION Echternach einen Vortrag mit dem Titel „4 gewinnt! Erfolg in Balance“. Worum wird es in diesem Vortrag gehen und wer oder was sind die 4 im Titel?

Der moderierte Vortrag verdeutlicht, was der Titel schon sagt. Es geht mir nicht nur darum, dass man etwas erreichen muss. Sondern Balance ist das eigentlich Entscheidende für mich, was ich selbst lernen musste und unterschätzt hatte, da mein Körper über viele Jahre hinweg mitmachen musste. Dabei habe ich bemerkt, dass mein Körper abbaut und müder wird. Mein Kopf aber war vom Erfolg besessen. Hätte ich das Wissen von heute gehabt, hätte ich vielleicht noch länger springen können, denn das war ja meine große Liebe, die ich aufgeben musste, da ich meinen Körper über viele Jahre hinweg übergangen habe.

Die 4 Dinge des Lebens sind aus meiner Sicht: Gesundheit, Familie, Beruf und Hobbys. Diese vier Säulen stabilisieren unser Gleichgewicht wie ein Tisch. Der kann natürlich auch auf drei Beinen stehen, aber erst mit dem Erfolgsrezept dieser vier kann ein Leben stabil sein, ohne in der schnelllebigen Zeit ins Wanken zu geraten. Das Gefährliche, was ich erfahren

musste, ist dass dieses Ungleichgewicht mit Stress und Burn-Out schleichend kommt.

Sie sprechen in Ihren Vorträgen über Ihre Höhenflüge und Abstürze. Meinen Sie, dass das eine nicht ohne das andere einhergeht und sich beide Phasen zwangsläufig immer bedingen oder war das nur in Ihrem Leben der Fall? Es gibt natürlich viele Fälle von Stress auch bei anderen Ski-Springern von hohem Niveau, wie z.B. Gregor Schlierenzauer oder zu meiner Zeit Martin Schmidt, oder auch aktuell Stefan Kraft, die Erwartungen an sich selbst haben sowie Erwartungen von außen, aber nicht das Thema Burn-Out durchleben müssen. Was ich nicht abschalten konnte, waren die Gedanken nach dem Wettkampf. Was habe ich falsch gemacht? Was hätte ich besser machen können? Manche Leute können das abschalten. Das muss man lernen. Ich konnte das nicht und bin aus dem Hamsterrad nicht mehr herausgekommen. Immer, wenn mein Körper Ruhe brauchte und das Tempo nicht mehr halten konnte, bekam ich ein schlechtes Gewissen. Dann hatte ich beim nächsten, vielleicht schlechten, Wettkampf eine Stimme in mir, die sagte „Siehst du, das kommt, wenn man eine Pause macht.“ Obwohl das natürlich nicht stimmt. Hier muss man einen Mittelweg finden.

Auch heute noch bin ich an manchen Tagen über meinem Limit. Aber heute ist mir dies bewusst und ich gebe Körper und Geist aus-

reichend Pausen. Das ist das große Thema. In der heutigen Zeit muss man manchmal über seine Grenzen gehen. Aber dabei muss einem bewusst sein, dass danach nicht das nächste Projekt kommen darf, sondern man erst einmal zur Ruhe kommen muss.

Wenn Sie über Ihren „Absturz“ sprechen, gehen Sie offen und schonungslos mit Ihren eigenen Erlebnissen und Burn-Out-Erfahrungen um. Was ist Ihr Anliegen, geht es Ihnen ein Stückweit auch darum, die Augen zu öffnen und zu zeigen, dass Burn-Out kein Stigma ist und jeden treffen kann?

Natürlich geht es mir darum, die Augen zu öffnen, die Leute aufzuwecken, dass sie wieder merken, was ihnen guttut. Es geht mir darum, den Leuten das Bewusstsein fürs eigene Ich zu geben. Vor allem, wenn man vom Job oder einer beruflichen Reise zurückkommt, sind der Ausgleich und die Balance unglaublich wichtig. Leider stecken viele aber schon zu tief drin, in dem schleichenden Prozess. Dann hat man z.B. schon länger eine anhaltende Müdigkeit, die auch nach dem Urlaub nicht weggeht. Das sind die ersten Anzeichen, bei denen man aufpassen sollte. Die Grundvoraussetzung für Balance ist, dass man sich mit sich selber auseinandersetzt, in sich hinein hört und seiner inneren Stimme vertraut, egal was irgendeine App einem gerade erzählt. Die eigene Stimme ist der Kompass für einen selbst.▶

INTERVIEW

... Fortsetzung

Welche Tipps würden Sie geben, um präventiv gegen die Gefahr eines Burn-Outs anzugehen? Gibt es den entscheidenden Punkt, an dem man die Notbremse ziehen kann und wenn ja wie?

Die Leute, die merken, dass sie drinstecken, sollten sofort zum Arzt gehen und das Gespräch suchen. Und wenn der Arzt sie in eine Klinik einweist, nicht zittern und Angst haben, sondern froh sein, da man nur dadurch mit beiden Beinen zurück ins Leben kommt. So wie ich.

Die Leute, die es noch nicht bemerkt haben, dass sie aus der Balance sind, müssen selbst durch Achtsamkeit und innere Überzeugung zu dieser Erkenntnis kommen. Ich habe die Hoffnung, dass ich durch Talks und Seminare, die wir mit der Gezeiten Haus Akademie auf Skisprungschanzen veranstalten, den Klick auslösen kann. Die Teilnehmer sol-

len an meiner Geschichte erkennen, ob sie selbst auch Perfektionisten und nie zufrieden mit sich sind. Diesen Punkt frühzeitig zu erkennen, bevor es zu spät ist, ist mein Anliegen. Dafür muss man seiner eigenen Stimme vertrauen.

In Vorträgen und Business Talks betonen Sie immer wieder das Thema Pausen. Auch der Sportwissenschaftler Ingo Froböse wird in der TRIFOLIUM Reihe über Pausen reden. Wir selbst machen oft Mittagspause am PC, checken Mails in öffentlichen Verkehrsmitteln etc.. Wie wichtig sind bewusste Pausen? Wie füllen Sie diese selbst?

Pausen sind für mich als Sportler immer wichtig gewesen, z.B. beim Krafttraining. Jedoch hatte ich daheim wenig bis keine Hobbys zum Ausgleich, ich konnte nicht abschalten. Heute ist das anders: Ich habe mehrere Dinge, die mir guttun: simple Dinge wie Spaziergänge, Mandelas ausmalen, Zoobesuche, meine Leidenschaft für Autos und vor allem meine Familie. Dabei wird das Thema Büro auf Eis gelegt. Das können viele Leute in der

heutigen Zeit nicht mehr, sie nehmen die Arbeit mit nach Hause, weil es möglich ist, überall mobil zu arbeiten. Diesen Kreislauf muss man durchbrechen und Dinge tun, die einem Balance geben.

Würden Sie rückblickend sagen, dass der Preis für Ihren Erfolg zu hoch war?

Ich bin dahin gekommen, weil ich so war, wie ich war. Ich weiß nicht, wie es gewesen wäre, wenn alles anders gekommen wäre. Mein Schicksal war eben so. Auch vom Typ her brauchte ich es, in den Grenzbereich zu gehen. Ich brauchte den Erfolg. Jetzt gehe ich natürlich alles, was ich neu anfangen, mit dem Bewusstsein der Pausengestaltung an. Damals hätte ich trotz dieser Pausen meine Erfolge allerdings nie erreicht, wegen meines schlechten Gewissens. Pausen sah ich als Zeitverschwendung. Seit dem Zeitpunkt nach der Klinik, nach dem Abschied vom Profi-Sport, ist Balance für mich der neue Weg. Ich habe gelernt, mich zu entspannen. Diese Erfahrungen möchte ich mit den Gästen am 6. Juni persönlich teilen.

ANZEIGE

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier



Gründungsjahr: 1889
Stationäre Patienten: ca. 30.500 im Jahr
Ambulante Patienten: ca. 56.000 im Jahr
Mitarbeiter: ca. 2.600

Krankenträger:
Barmherzige Brüder Trier gGmbH
Direktorium:
Hausoberer: Markus Leineweber
Kaufm. Direktor: Christian Weiskopf
Ärztl. Direktor: Prof. Dr. med. Winfried A. Willinek
Pflegedirektor: Jörg Mogendorf

Kompetenz an einem Ort

Das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier ist Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und gehört zu den größten Krankenhäusern in Rheinland-Pfalz. Als Haus der Schwerpunktversorgung für die Gesamtregion Trier verfügt es aktuell über 632 Betten, 15 medizinische Fachabteilungen auf modernstem wissenschaftlichen und technologischen Niveau sowie Spezialisten auch für seltene Erkrankungen. Das Brüderkrankenhaus ist eines von fünf Notfallmedizinischen Zentren in Rheinland-Pfalz mit Brustschmerz-Einheit (Chest Pain Unit) und überregionaler Schlaganfall-Einheit (Stroke Unit). Es ist überregionales Traumazentrum und fest eingebunden in das rheinland-pfälzische Notfall- und Intensivtransportsystem.

Medizin, Pflege und Therapie sind in den Fachabteilungen und Zentren des Brüderkrankenhauses eng verbunden und aufeinander abgestimmt. Ein hohes Qualitätsniveau und menschliche Zuwendung sind hierbei oberstes Ziel.

Das Leistungsspektrum der spezialisierten Fachabteilungen deckt nahezu alle medizinischen, diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten ab. In medizinischen Kompetenzzentren wird der Patient zentral und in einer interdisziplinären Zusammenarbeit unterschiedlicher Fachbereiche versorgt.

Als einziges Krankenhaus in der Region gehört das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier nach der aktuellen „Focus-Gesundheit Klinikliste 2018“ zu den 100 besten Krankenhäusern und Kliniken in Deutschland. In Rheinland-Pfalz zählt es inzwischen zu den drei besten Kliniken, neben der Universitätsmedizin Mainz und dem Klinikum Ludwigshafen.

Das onkologische Zentrum am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier wurde 2017 erneut als „Onkologisches Zentrum mit Empfehlung der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.“ ausgezeichnet.

In der kürzlich eröffneten neuen zentralen OP-Abteilung haben unsere Mediziner die Möglichkeit, mit modernster OP-Technik, gepaart mit hohen fachlichen und menschlichen Kompetenzen, den Anforderungen unserer Patientinnen und Patienten gerecht zu werden.

Das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier gehört zur BBT-Gruppe, einem der großen christlichen Träger von Krankenhäusern und Sozialeinrichtungen in Deutschland.

Medizinische Fachabteilungen und Zentren

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
Anästhesie und Intensivmedizin
Herz- und Thoraxchirurgie
Innere Medizin I
(Gastroenterologie, Hämatologie, Internistische Onkologie, Infektiologie)
Innere Medizin II
(Nephrologie und Dialyse, Hochdruckerkrankungen, Rheumatologie / Immunologie, Endokrinologie / Diabetologie / Angiologie)
Innere Medizin III (Kardiologie, Pneumologie, Rhythmologie)
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Neurochirurgie
Neurologie und neurologische Frührehabilitation mit Schlaganfalleneinheit
Orthopädie
Unfall- und Wiederherstellungschirurgie
Urologie und Kinderurologie
Zentrum für Augenheilkunde
Zentrum für Radiologie, Neuroradiologie, Sonographie und Nuklearmedizin
Zentrum für Notaufnahme
Onkologisches Zentrum
- Darmzentrum
- Prostatakarzinomzentrum
- Lungenzentrum
- Uroonkologisches Zentrum
- Hirntumorzentrum
Diabeteszentrum
EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung
Zentrum für Gefäßmedizin
Moselzentrum für Kontinenz
MS-Zentrum
Shuntzentrum
Traumazentrum
Wirbelsäulenzentrum



Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Nordallee 1 · D-54292 Trier · Telefon +49 (0)651 208-0 · Fax +49 (0)651 208-1299 · info@bk-trier.de · www.bk-trier.de

Mit Kompetenz und Nächstenliebe im Dienst für die Menschen.
Die Krankenhäuser und Sozialeinrichtungen der BBT-Gruppe





VERANSTALTUNGEN



Foto: Renate Zimmer

Montag, 11. Juni 2018 | 20 Uhr | TRIFOLIION Echternach

PROF. DR. RENATE ZIMMER:

WAS KINDER WIRKLICH STARK MACHT – UND GESUND HÄLT

ZU DEN PSYCHOSOZIALEN RESSOURCEN VON BEWEGUNG UND SPORT

Was macht uns krank? Was hält uns gesund? Dies sind wichtige Fragen, die nicht nur das Aufwachsen der Kinder betreffen, sondern auch die Erwachsenen angehen. Sie betreffen das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden, das als Grundlage von Gesundheit betrachtet werden kann. In dem Vortrag wird der Blick auf die Ressourcen gelenkt, die uns befähigen, auch mit schwierigen Belastungen umzugehen und Risikosituationen zu bewältigen.

Zu den Schutzfaktoren gehören u.a. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, ein positives Selbstwertgefühl und die Gewissheit, selber etwas bewirken zu können. Dies kann bei Kindern insbesondere über Körper- und Bewegungserfahrungen aufgebaut werden. Wie Eltern und Pädagogen dazu beitragen können, dass ihre Kinder „stark“ werden, dass sie schon früh einen aktiven, gesunden Lebensstil entwickeln wird in dem Vortrag aufgezeigt.

ca. 90 Min. + 20 Min. Pause inkl. Diskussionsrunde

PREISE

Kat. A: 30 EUR, 18 EUR ermäßigt

Kat. B: 23 EUR, 14 EUR ermäßigt

Kulturpass wird akzeptiert

Aufpreis Abendkasse: 2,50 EUR

Gruppenrabatte ab 10 Personen



INTERVIEW

PROF. DR. RENATE ZIMMER
im Gespräch

Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt „Frühe Kindheit“ und Professorin für Sportwissenschaft an der Universität Osnabrück. Direktorin des Niedersächsischen Instituts für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe)

Sie sehen einen starken Zusammenhang zwischen der motorischen Entwicklung und weiteren Bereichen der kindlichen Entwicklung, z.B. im Bereich des Selbstvertrauens und der kognitiven Entwicklung. Können Sie dies erläutern?

Bewegung ist vom ersten Lebenstag an Motor der kindlichen Entwicklung. Kinder erleben durch ihre körperlichen Aktivitäten, dass sie selbst imstande sind, etwas zu leisten, ein Werk zu vollbringen. Sie erleben in Bewegungshandlungen, dass sie Verursacher bestimmter Effekte sind, dass sie eine Wirkung hervorrufen und diese auf sich selbst zurückführen können. Dies ist die Grundlage für den Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Bewegung hat gerade in den ersten Lebensjahren eine weitreichende Bedeutung für die kindliche Entwicklung. Die Erfahrungen, die Kinder in Bewegung, im Spiel und bei sportlichen Aktivitäten machen können, gehen weit über den körperlich-motorischen Bereich hinaus. Über Bewegung setzen Kin-

der sich mit ihrer materialen und sozialen Umwelt auseinander, sie gewinnen Erkenntnisse über deren Regeln und Gesetzmäßigkeiten; nur durch Bewegung können sie sich z.B. ein Bild davon machen, wann, warum und wie ein Ball springt, rollt oder fliegt und wie man dies durch die eigene Handlung beeinflussen kann.

Laut der European Health Survey 2014 gelten 32,4% der Luxemburger als übergewichtig, 15,6% dieser Menschen sind gar fettleibig. Doch es fängt leider schon bei Kindern an: Von den 6-12jährigen gelten 14,2% als übergewichtig, 5,8% davon gar als fettleibig. Was bedeutet dies für die kindliche Gesundheit und Entwicklung abgesehen von Gelenkproblemen, Diabetes-Risiko etc.?

Was bedeuten diese alarmierenden Zahlen konkret für die (kognitive) Entwicklung von Kindern?

Übergewicht bedeutet für Kinder leider auch sehr schnell eine Einschränkung ihrer Erfahrungsmöglichkeiten. Es ist für sie

einfach „schwerer“, anstrengender sich zu bewegen – im doppelten Sinne. Deswegen vermeiden sie vielfach Herausforderungen, manchmal auch aus Angst vor Misserfolg. So trauen sich manche Kinder noch weniger zu als sie tatsächlich können. Sie sind ungeschickter, ihnen passiert eher etwas. Mangelnde Übung und die Vermeidung von Anforderungen verstärkt die Bewegungsunsicherheit. Die Kinder geraten in einen Teufelskreis, aus dem sie ohne Hilfe oft nicht mehr herauskommen. Hinzu kommt die Gefahr, dass sie von ihrer Umwelt oft stigmatisiert werden. Dadurch verlieren sie immer mehr das Vertrauen in ihren Körper, in ihre Fähigkeiten und bewegen sich dann noch weniger.

Sie beschreiben „Bewegung als Zugang des Kindes zur Welt“. Was passiert, wenn dieser Zugang in den ersten Kindesjahren nicht gelegt wird?

Die ersten Erfahrungen vom Selbständigwerden macht ein Kind über sei-▶



INTERVIEW

... Fortsetzung

nen Körper. Körperliche Fähigkeiten und Leistungen, etwas können und etwas dürfen – all dies sind Mittel und Symbole des Größerwerdens. An diesen körperlichen Fähigkeiten kann das Kind seine Fortschritte ablesen: Beim Krabbeln den Raum erkunden und überall hinkommen, wo es etwas Interessantes zu entdecken gibt, sich aufrichten und eine andere Dimension des Raumes erleben, die ersten Schritte – all das sind Zeichen wachsender Selbständigkeit. Selbständigwerden kommt von „Selber – stehen – können“ – über seinen Körper und seine Bewegung gewinnt das Kind zunehmend Unabhängigkeit vom Erwachsenen.

In den ersten Lebensjahren wird der Grundstein dafür gelegt, welche Einstellung ein Kind gegenüber sich selbst und seiner Umwelt hat. Ob es Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat, ob es sich neugierig auch

unbekannten Situationen zuwendet, bei Schwierigkeiten nicht gleich aufgibt und sich nicht so einfach entmutigen lässt. Es sind die Dinge, die das Kind zur Bewegung herausfordern, aber es sind auch die Erwachsenen, die das Kind bei seinen Versuchen, die Welt und sich selbst kennenzulernen, begleiten. Sie können unterstützen aber auch behindern, können ermuntern aber auch entmutigen.

Wenn das Kind in seinen Versuchen, sich die Welt anzueignen eingeschränkt wird, vielleicht auch durch eine überfürsorgliche Haltung seiner Eltern oder seiner Bezugspersonen, dann wird es auch weniger Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln.

Was können wir tun, um unsere Kinder tagtäglich zu motivieren, sich mehr zu bewegen? Am besten also alle Computerspiele verbannen und raus in den Wald?

Es ist nicht damit getan, Kinder dauernd zu ermahnen, nicht so viel fernzusehen oder vor dem PC zu sitzen, wir sollten als Erwachsene selbst ein gutes Beispiel sein, öfter mit den Kindern eine Radtour machen, mit ih-

nen schwimmen gehen oder vielleicht auch einmal draußen mit ihnen Seilspringen oder Ball spielen. Die Computerspiele gehören ja zum heutigen Lebensalltag dazu. Wenn ihre Nutzung zeitlich begrenzt ist und sich die Eltern auch darum kümmern, mit welchen Spielen sich die Kinder beschäftigen – und wenn zudem auch andere Aktivitäten den Tagesablauf bestimmen, ist dagegen nichts einzuwenden. Allerdings sollte ein Kind sich mindestens 2 Stunden pro Tag bewegen, am besten auch draußen, damit es genug Licht, Sauerstoff und motorische Herausforderungen erhält. Der Wald ist da tatsächlich ein hervorragender Erlebnisort, in dem es für Kinder viel zu entdecken gibt.

Bewegungsspiele machen Spaß, Kindern und auch Eltern, wenn sie sich dafür die Zeit nehmen. Auch uns Erwachsenen täte manchmal ja etwas mehr Bewegung gut, also können beide davon profitieren.

GESUNDHEIT BEGINNT MIT PRÄVENTION

Die zunehmende Globalisierung und Digitalisierung stellen uns vor neue und besondere Herausforderungen. Risikofaktoren für körperliche und seelische Erkrankungen erhöhen sich dadurch deutlich. Präventive Maßnahmen, wie gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung, Achtsamkeit und Entschleunigung in Stresssituationen sowie ein gesundheitsförderndes Berufsumfeld, reduzieren diese Risikofaktoren erheblich.

Die DKV Luxembourg positioniert sich rund um die Themen Prävention und Genesung als Ihr kompetenter Partner. Mit individuellen Gesundheitsprogrammen, das betriebliche Gesundheitsmanagement und die Bereitstellung bestmöglicher medizinischer Versorgung sind wir an Ihrer Seite.

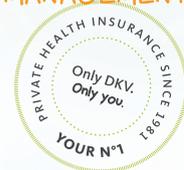
„Wir freuen uns, als Hauptsponsor die Themenreihe HORIZONTE – GESUNDHEIT zu begleiten. Sie bettet sich perfekt in unser tägliches Leit- und Handlungsmotiv: 'Die DKV Luxembourg ist Ihr Partner in allen Fragen rund um das Thema Gesundheit.'“

Stefan Pelger
CEO DKV Luxembourg S.A.



ANZEIGE

It's never too early for PREVENTION with our CORPORATE HEALTH MANAGEMENT



Fir méi onbeschweiert Glécksmomenter. D'DKV Luxembourg ass däi staarke Partner fir all Froe ronderëm d'Gesondheet, an déi perfekt privat Krankerversécherung.

Well s du dir méi wäert bass: dkv.lu



DKV
Luxembourg
membre du Groupe **talux**



TICKETS & BUS-SHUTTLE

Volksfreund Ticket-Hotline:
ticket.volksfreund.de | Tel. +49 (0)651 7199-996

TRIFOLION Ticket-Hotline:
Ticket@trifolion.lu | Tel. +352 26 72 39 500

TRIFOLION Echternach
2, Porte Saint Willibrord | L-6486 Echternach | www.trifolion.lu

Luxembourg Ticket
www.luxembourgticket.lu | Tel.: +352 4708 951

NUTZEN SIE DEN TRIFOLION-BUS-SHUTTLE!

Luxembourg – Junglinster – TRIFOLION & zurück
Abfahrtszeit: 19.00 Uhr | Treffpunkt: Glacis (Luxembourg)
Zwischenhalt: Junglinster Gare, 19.20 Uhr
Anmeldung und Infoservice: www.emile.lu | Tel. +352 35 65 75- 333

Trier – TRIFOLION & zurück
Abfahrtszeit: 18.45h
Treffpunkt: Abteiplatz / Matthiasbasilika (Matthiasstr. 85, D-54290 Trier)
Anmeldung und Infoservice: Evelyn Czesla, Tel. +49 651 9668 6432

Hin- & Rückticket: 5 Euro/ Person
Rückfahrt: Umgehend nach Veranstaltungsende

ALLE VERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK:

So. 11. März 2018, 20 Uhr
Holger Stromberg „Iss einfach gut“

Do. 15. März 2018, 20 Uhr
Reinhold Messner „ÜberLeben“

Di. 17. April 2018, 20 Uhr
Prof. Dr. Ingo Froböse „Regeneration und Pause“

Mi. 25. April 2018, 20 Uhr
Werner Tiki Küstenmacher
„Simplify your life mit Limbi“

Mi. 06. Juni 2018, 20 Uhr
Sven Hannawald „4 gewinnt! Erfolg in Balance“

Mo. 11. Juni 2018, 20 Uhr
Prof. Dr. Renate Zimmer „Was Kinder wirklich
stark macht und gesund hält“

**DAS FUNKELN IN IHREN
AUGEN KOMMT VON UNS.**

**ES WAR
UNSER TEAM.**

www.promusik.de

PROMUSIK
WIR MACHEN MEHR AUS IHREM EVENT.

TRIFOLION ECHTERNACH

„OPERETTE TRIFFT KLASSIK“

DEUTSCHE RADIO
PHILHARMONIE
SAARBRÜCKEN
KAISERSLAUTERN

10.03.2018
20 UHR



TOM GAEBEL
„LICENCE TO SWING“

22.04.2018
19 UHR

UTE LEMPER
„LAST TANGO IN BERLIN“



21.04.2018
20 UHR

04.03.2018
15 UHR



FANTASY WORLD

LIVE-SANDMALEREI-
SHOW FÜR
DIE GANZE FAMILIE

CHŒUR DE CHAMBRE LUXEMBOURG

MOZART
GRANDE MESSE

22.03.2018
20 UHR



KARTENVORVERKAUF

ticket@trifolion.lu • Tel. +352 26 72 39-500 (Mo-Sa 9-20 Uhr)
www.luxembourgticket.lu • Tel. +352 47 08 95-1
www.ticket-regional.de • Tel. +49 651 97 90-777

www.trifolion.lu

FACEBOOK.COM/TRIFOLION



INSTAGRAM.COM/TRIFOLIONECHTERNACH

