

Knackig und frisch mit Johann Lafer

[mittelbayerische.de /region/regensburg/artikel/knackig-und-frisch-mit-johann-lafer/976443/knackig-und-frisch-mit-johann-lafer.html](http://mittelbayerische.de/region/regensburg/artikel/knackig-und-frisch-mit-johann-lafer/976443/knackig-und-frisch-mit-johann-lafer.html)

Ein gesunder Lebensstil war am Donnerstag ihr Ziel: Dr. Clemens Prokop, Präsident des Amtsgerichts und der Deutschen Leichtathletikgesellschaft, Starkoch Johann Lafer, Moderator Gerd Rubenbauer und Sportschützin Monika Karsch beim Gesundheitstag der Regensburger Justizbehörden Fotos: Haala

Von Heike Haala, MZ

Regensburg. Körperlich brachte Monika Karsch, die Expertin für Life-Kinetik und die Deutsche Meisterin im Luftpistolenschießen, die Gäste der Eröffnungsfeier der 11. Gesundheitstage des Netzwerks Regensburger Gesundheitstage 2013 zwar nicht zum Schwitzen, dafür lief das Organ in ihrem Kopf nach fünf Minuten „Life Kinetik“ auf Hochtouren.



Bei der „Life Kinetik“ gehe es darum, verschiedene Gehirnareale zu aktivieren und neu miteinander zu verknüpfen, erklärte Karsch vorab. Was sie damit meinte, zeigte sie den Gästen im Schwurgerichtssaal mit einer Schunkelübung. Links, rechts, vor und zurück – das schien zunächst kein Problem für die Besucher zu sein. Schließlich ordnete Karsch diese Befehle verschiedenen Farbkarten zu, die sie in die Luft hielt. Nach drei Runden schunkelte die Gesellschaft auch hier wieder einträchtig zu ihren Befehlen. Als Karsch die Befehle dann allerdings wieder mündlich erteilte und dazu willkürlich Farbkarten in die Luft hob, hatten die Gäste verstanden, warum es ab und zu ganz gut sein kann, neue Verknüpfungen im Gehirn herzustellen.

Die Justizbehörden richteten in diesem Jahr als Mitglied des Netzwerks Regensburger Gesundheitstage, in dem sich etwa 40 Firmen und Behörden aus Stadt und Umland zusammengeschlossen haben, die Eröffnungsveranstaltung aus. Schirmherr Professor Dr. Torsten Reichert, Dekan der Medizinischen Fakultät der Universität Regensburg sagte, dass auch das Universitätsklinikum seit Montag diesem Netzwerk angehöre.

Stargast des Tages war neben dem Kult-Sport-Moderator Gerd Rubenbauer der Sternekoch Johann Lafer. Er stellte sein Projekt „food@ucation“ vor. Lafer hat eine Schulmensa bei Bad Kreuznach einrichten lassen, mit der er die Schüler an das Thema gesunde Ernährung heranführen will – ganz nebenbei hat er vor, damit die Schulverpflegung zu revolutionieren. Unter dem Motto „Vom Acker auf den Teller“ haben seine kleinen Gäste Mitspracherecht bei den Gerichten, die schließlich auf ihrem

Mittagstisch landen. Außerdem wird das Projekt begleitet von einer Schulökotrophologin, die die Schüler in Ernährungsbildung unterrichtet. Mit Schrittzählern werden die Kinder zu mehr Bewegung motiviert – wer sich am meisten bewegt, dem spendiert Lafer eine Reise nach New York.