

Fit in den Sommer

Am 28. April lud die Raiffeisenkasse Bruneck zu einem Frauenabend mit dem Thema „Selbst-Coaching für einen guten Frühlingsstart“ ein. Rund 350 Interessierte folgten der Einladung und erhielten wertvolle Tipps für ihr Geld und ihre Gesundheit.

„Jung sein ist keine Frage des Alters, sondern bedeutet, körperlich und geistig beweglich zu bleiben“, sagte Marianne Koch. Die Schauspielerinnen, Ärztin und Präsidentin der Deutschen Schmerzliga schilderte in ihrem Vortrag „Jung bleiben, auch wenn man älter wird“, was jeder unabhängig vom Alter dafür tun kann. Prävention, richtige Ernährung, eine kritische Sicht auf Anti-Aging-Medikamente, die Selbstverständlichkeit der Sexualität als Teil des Lebens auch im höheren Alter und die Rolle des Menschen in seinem Sozialgefüge stünden dabei im Mittelpunkt. „Früher war eine Frau mit fünfzig Jahren schon alt, heute ist sie in den besten Jahren“, meinte Frau Koch. Doch sollten Frauen ihr Selbstbewusstsein nicht bloß über die Straffheit ihrer Haut und über perfekte Körpermaße definieren, sondern über ihre gesamte Persönlichkeit. Wer



Raika-Direktor Anton Kosta: Hahn im Korb!

rewe

nicht regelmäßig trainiert, verliert bis siebzig die Hälfte seiner Muskelmasse. Körperliches und mentales Training fördert die Leistungsfähigkeit und beugt Depressionen vor. „Wir wollen nicht unsterblich sein, aber jung bleiben, mit einem jungen Herzen, einer junger Haut, mit Energie, Fantasie und Lebenslust bis ins hohe Alter, das will jeder“, sagte Koch, die dem Publikum Rede und Antwort stand, wie man lange jung bleibt.

Nicole Rupp, Autorin und Betriebswirtin aus München, Vice-Präsidentin des Vereins „Initiative Menschenwürde“ zeigte auf, wie sich Frauen in Bezug auf Geld, Karriere und Privatleben selbst „coachen“ können. Geld mache nicht automatisch glücklich, auch wenn viele Menschen das glauben. Wer in seiner Art nicht in der Lage ist, glücklich zu sein, wird es weder mit viel noch mit wenig Geld werden. „Geld ist auch das Symbol für den Austausch von Beziehungen“, sagte Frau Rupp. Frauen seien hervorragende Beziehungsmanager und hätten damit auch die besten Voraussetzungen für den finanziellen Erfolg. Daher sollten auch Frauen Geld vermehrt thematisieren und ihre finanziellen Ansprüche beispielsweise im Beruf stärker geltend machen. „Auch wenn Geld heute oft negativ thematisiert wird: Geld ist weder gut noch schlecht, sondern das, was wir selbst daraus machen“, meinte Rupp. *