



Starkes Duo: Bettina Krause (rechts) leitet mit Schwester Kristina Böhm das Gesundheitszentrum am Löwen



Voller Einsatz: Die Kundinnen der Löwen-Apotheke schätzen die gute Beratung. Bettina Krause arbeitet ganzheitlich, ihr Sanitätshaus und Reformhaus sind gleich nebenan



„Wir alle müssen gut auf uns achtgeben“

Wie bleiben wir lange gesund? Und das in einer Welt, die sich immer schneller dreht? Pharmazeutin Bettina Krause hat jede Menge Inspiration im Angebot. Ihre besten Tipps

Bettina Krause ist Apothekerin. Und sie ist mehr als das. Die Chefin des Gesundheitszentrums am Löwen in Preetz, zu dem neben der Löwen-Apotheke ein Sanitätshaus, ein Reformhaus und eine Parfümerie gehören, bezeichnet sich selbst als Inspirationsgeberin für ein gesundes Leben. Sie verrät uns ihre besten Gesundheits-Tipps.

Noch mit 70 agil und fit sein. Das wünschen wir uns alle. Wie bekommen wir das hin?

Das fängt mit der Ernährung an. Wir alle haben heutzutage viel zu tun. Da greifen wir schnell zum Fertiggericht oder lassen uns von Süßigkeiten verführen, wenn uns eine Heißhungerattacke überfällt. Hier sollten wir überlegen: Esse ich regelmäßig? Tun wir das nämlich nicht, kommt es zu Blutzuckerschwankungen, die wiederum Heiß-

hungerattacken triggern. Am besten sind kleine Portionen über den Tag verteilt, sodass der Blutzuckerspiegel ausgeglichen bleibt.

Welche Speisen empfehlen Sie?

Eine schöne Portion Gemüse, ein paar Kohlenhydrate wie Reis oder eine Kartoffel, etwas Eiweiß, sprich Fleisch oder Fisch. Dabei sollte man auf die Qualität achten und sich ein gutes Stück gönnen – dafür lieber seltener. Auch sollten wir mehr in uns hineinhorchen. Manchmal verwechseln wir Durst mit Hunger. Tipp: Erst mal ein großes Glas Wasser trinken und dann schauen, ob das Hungergefühl noch da ist.

Familienbande: Neffen & Nichte von Bettina Krause kommen oft vorbei

Angenommen, wir ernähren uns gut. Was wäre noch wichtig?

Sich mehr zu bewegen! In der Mittagspause spazieren gehen, im Garten arbeiten, wandern, joggen, je nach dem, was geht. Bei starkem Übergewicht sollte man aber nicht gleich losjoggen, sondern etwas Gelenkschonenderes machen wie walken oder schwimmen.

Vielen von uns mangelt es an Zeit für Bewegung und Sport ...

Genau! Das ist der nächste wichtige Punkt. Die Welt dreht sich heute so schnell, da ist es besonders wichtig, Pausen einzulegen, mal das Fenster zu öffnen, bewusst zu atmen. Oder eine Entspannungsübung auszuprobieren. Klingt vielleicht banal, aber wenn wir das alles beherzigen, haben wir schon viel gewonnen!

