

Deißlingen

Erst kommt die Bewegung, dann das Essen

Schwarzwälder-Bote, 28.09.2014

Deißlingen-Laufen. Er weiß, wovon er redet, seine Argumente sind wissenschaftlich untermauert. Jason Dillon, Gesundheitscoach und Personal-Trainer aus Deißlingen, war zu Gast in der Zehntscheuer in Lauffen.

In seinem spannenden Vortrag ging Jason Dillon auf die teilweise erschreckende Situation der Gesundheit in der Bevölkerung ein. Ein stetig zunehmender Bewegungsmangel sowie der Umgang mit dem Thema Stress waren das Thema des Abends. Zahlreiche Bürger waren in die Zehntscheuer gekommen. Mit heißem Tee und ein paar Gasöfen wurde versucht, etwas Wärme in die kalte Zehntscheuer zu bekommen.

Aber das Thema machte heiß. Dillon fesselte die Gäste mit seinem Vortrag regelrecht an die Stühle. Dies lag nicht zuletzt daran, dass er seine Zuhörer ins Geschehen einbezog. Seit 1989 lebt der Coach in Deutschland. Gebürtig in Birmingham, kam er mit der britischen Armee ins Land. Ein Burn-out zwang ihn zum Umdenken. Er stieg in die Gesundheitsbranche ein. Nach der Ausbildung ließ er sich 2003 als Selbstständiger in Deißlingen nieder. "It's all about Energy" oder "Energie ist alles".

Anhand von Beispielen ließ Dillon die Evolution des Menschen Revue passieren. Ernährung und Bewegung seien sein Leitspruch. So ist er auch der Auffassung, dass zwei Mahlzeiten am Tag genug sind. "Ich frühstücke nie", also nicht nach dem Leitspruch "Frühstück wie ein Kaiser...". Erst komme die Bewegung, dann die Nahrungsaufnahme. Die Nahrungsbeschaffung sei "Beweg"-Grund Nummer eins seit Millionen von Jahren. Die Ernährung ermögliche es, Einfluss auf die Lebensenergie zu nehmen.

Doch was sei seither geschehen? Viele Menschen litten unter den sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck. Auch Adipositas (Fettleibigkeit) sei weit verbreitet. Da schlimme: Schon Kinder und Jugendliche würden darunter leiden. Die Fähigkeit zu reflektieren, Sorgfalt, Umsicht und Respekt, Wertschätzung und vor allem Liebe sich selbst und seiner Umwelt gegenüber. Das alles sei das Fundament für die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Zum Abschluss überreichte, Manfred Sorg vom Team "Bezehntscheuert" dem hervorragenden und einfühlsamen Referenten ein Geschenk. "Alles Bio", versicherte Sorg.

Dies war vorerst die letzte Veranstaltung in der Reihe "Be Zehntscheuert"" Jetzt, so Manfred Sorg, liege es an der Bevölkerung, ob der Raum wieder als Lagerstätte dienen werde oder aber als tolle Kulturbegegnungsstätte. Es wäre schade, wenn man wieder zum Alltag übergehen würde. Die Kultur-Veranstaltungen seien alle samt gut besucht gewesen und spiegelten somit das große Interesse der Bevölkerung an solchen Veranstaltungen wider.