

Gesundheit in die eigenen Hände nehmen

2. Osterhofener Gesundheitstag der Freien Wähler – Mehr Vielfalt, weniger Besucher als im Vorjahr

Von Michael Kufner

Osterhofen. Viele lernen den Wert der eigenen Gesundheit erst dann richtig zu schätzen, wenn diese gerade abwesend ist. Dabei braucht der Mensch im Grunde nur auf drei Dinge zu achten, um gesund zu bleiben, wie Prof. Dr. Horst Kunhardt am Samstag in seinem Einführungsvortrag zum 2. Gesundheitstag der Freien Wähler Osterhofen in Wolfs Bauherrenstudio zeigte: Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung machen den gesunden Menschen aus.

Vor 100 Jahren waren Übergewicht und Wohlstands-Erkrankungen kein Thema. Damals legte jeder Mensch im Schnitt 20 Kilometer am Tag zu Fuß zurück. So viel muss es nach Ansicht von Fachleuten gar nicht sein. Am Tag reichen 8000 bis 10 000 Schritte aus. Treppe statt Aufzug – mit simplen Verhaltensänderungen lassen sich im Alltag leicht pro Tag sieben bis acht Kilometer zu Fuß zurücklegen. Wichtig bei der Bewegung ist die Ausgewogenheit. Büroarbeiter sollen nach Möglichkeit öfter aufstehen und gehen. Das bringt mehr, als den Tag über unbeweglich am Schreibtisch zu sitzen und sich anschließend abends beim Sport zu bewegen.

Mit gezieltem Gesundheitsmanagement können Betriebe und Kommunen zu einer besseren Gesundheit ihrer Arbeitnehmer und Bürger beitragen. Am Ende hat es aber jeder Einzelne selbst in der Hand, individuelles Gesundheitsmanagement zu betreiben und so an seinem eigenen Wohlbefinden zu arbeiten.

Das Wissen darüber ist nicht neu. Schon „Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp wählte einen ganzheitlichen Ansatz für seine Behandlung. Diese basiert neben der bekannten Wassertherapie auf den Säulen Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und der Ordnungstherapie. Unter Ordnung verstand Kneipp eine geordnete Lebensführung, die es den Menschen ermöglicht, ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen.

Wie das in der Praxis aussehen kann, zeigte Smovey-Trainerin Susanne Binder vom Kneipp-



Spaß mit Smovey hatten sie Besucher und Bürgermeisterin Liane Sedlmeier (M.) beim Training mit Susanne Binder (vorne M.). – Fs: Kufner



Osteoporose-Gymnastik probierten zahlreiche Besucher mit dem Turnverein aus.

Verein. Das Material der Smoveys kennt man von jeder größeren Baustelle: Die Sportgeräte bestehen aus Spiralschläuchen, Stahlkugeln und vibrationsdämpfenden Griffen aus Moosgummi. Smovey ist komplett „Made in Austria“ und wird in österreichischen Integrationswerkstätten von Menschen mit Behinderung gefertigt. Etliche Besucher, darunter Bürgermeisterin Liane Sedlmeier, FW-Vorsitzender Xaver Eckl und Melanie Hiergeist, Organisatorin des Gesundheitstages, hatten zusammen mit Mitgliedern des Turnvereins viel Freude beim Smovey-Training.

Die simplen Ringe aus Kunststoff erfüllen zwei Voraussetzungen für ein gesundes Leben: Man bewegt sich und baut Stress ab. Das hätte gewiss auch dem Wasserdoktor gefallen.

Insgesamt kamen weniger Besucher als im Vorjahr zum Gesundheitstag. Das war schade, denn Aussteller und Organisatoren stellten ein vielfältiges Programm aus Beratungen, Vorträgen und Vorführungen auf die Beine. Der Turnverein und die Tanzschule Steinecker-Heller weckten die Lust auf Sport und Tanz mit Vorführungen für alle Generationen.

Am Stand der AOK konnte



„Einen Wert wie ein 30-Jähriger“ hatte Klaus Lawrenz (r.) bei der Knochendichtemessung.

man auf dem Trimm-Dich-Rad in die Pedale treten und so per Muskelkraft Getreidekörner zu Flocken radeln. Die Stadt-Apotheker und die Löwenapotheke boten Infostände und kostenlose Knochendichtemessungen an. Bei Physiotherapeut und Heilpraktiker Werner Kronsnabel konnte man eine Faszirolle ausprobieren.

Schon beim Schlendern durch Wolfs Bauherrenstudio kamen so einige der 8000 Schritte pro Tag zusammen. Das war kein Hasten von Stand zu Stand in einer sterilen Messehalle, sondern gemütliches Planieren auf

einer von Musterhäusern gesäumten Dorfstraße. „Für uns ist es hier ideal“, schwärmte Apotheker Joachim Christian Lehmann, der mit seinen Mitarbeitern häusliche Hilfsmittel präsentierte und zeigte, dass moderne Pflegebetten zu den Möbeln eines Wohnhauses passen können.

Die Firma Wolf stellte alle Räumlichkeiten kostenfrei zur Verfügung und gab dem Kinderschutzbund um Vorsitzende Brigitte Treichl Gelegenheit zum Verkauf von Kaffee und Kuchen. Gelegentliches sündigen gehört schließlich auch zum individuellen Gesundheitsmanagement.