

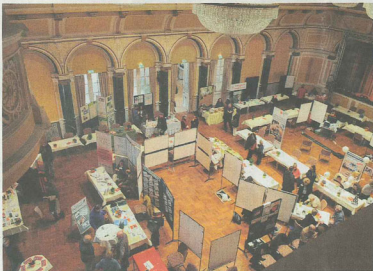
Angebote für das Wohlbefinden

Bewegung, gutes Essen und die richtige Pflege für Körper und Geist sind allesamt wichtige Aspekte für ein gesundes Leben. Zahlreiche Anbieter aus dem Rheingau-Taunus-Kreis und der weiteren Umgebung nutzten beim zwölften Bad Schwalbacher Gesundheitsforum wieder die Gelegenheit, sich dem Publikum zu präsentieren.

Morgenmeditation

„Seien Sie ganz hier, in diesem Raum. Sitzen Sie bequem und gerade. Wichtig ist, dass Sie tief in den Bauch hinein atmen können. Ihre Hände können Sie auf die Beine legen. Dann können Sie die Augen schließen, und atmen Sie einfach tief ein und restlos wieder aus. Richten Sie ihre ganze Konzentration auf das Atmen“, fordert Gerd Griesam die Gruppe auf, die zu seinem Angebot einer Morgenmeditation zum Mittmachen erschienen ist. Nach nur einer Minute bedankt er den Probedurchgang schon wieder. „Waren Sie überhaupt hier?“, fragt er in die Runde.

„Irgendwie hat mich die Stille in meine Kindheit versetzt. Ich musste an meine Schule denken“, verneint Lanka Silhak. „So ist das fast immer. Ständig sind wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Aber fast nie in der Gegenwart“, zeigt sich der Familientherapeut keineswegs überrascht. Sinn einer Meditation sei es deshalb, achtsam zu sein,



für das, was jetzt gerade ist. Von seinem Angebot, an jedem ersten und dritten Dienstag im Monat zur gemeinsamen Meditation zu kommen, fühlt sich deshalb auch Angela Mayer angesprochen. „Das fördert die Konzentration. Ich bin nicht sehr konzentriert, weil ich immer zu viele Dinge auf einmal machen will“, begründet sie ihr Interesse. Zu viele Dinge auf einmal zu tun, ist eine Versuchung, der man bei dem umfangreichen Angebot der Gesundheitsstage erliegen könnte.

Bein-Kraft-Test und Klangmassage

Soll man noch ein bisschen im ganzheitlichen Gesundheitszentrum bleiben, um

sich etwa von Christine Willems mit einer Klangmassage beschenken zu lassen? Oder soll man lieber rüber ins Kurhaus gehen, um sich nach einem Bummel entlang der zahlreichen Stände bei den Mitarbeiterinnen des Otto-Fricke-Krankenhauses einem Gesundheits-Check zu unterziehen? Das lohnt sich durchaus auch, wenn man jünger als 65 Jahre ist, weil man manche Übungen zu jedem beliebigen Zeitpunkt zu Hause wiederholen kann. Beim Bein-Kraft-Test geht es etwa lediglich darum, fünfmal hintereinander vom Stuhl aufzustehen und sich wieder zu setzen. „Benötigt man dafür mehr als 15 Sekunden, wäre es empfehlenswert, ein Krafttraining

zu beginnen. Entweder durch Krankengymnastik oder auch mit Geräten“, erläutert Bettina Stockhaus vom Zentrum für Geriatrie. Bei einer weiteren Übung stellt man die Füße in einer Linie hintereinander. Dabei berühren die Zehen des hinteren Fußes die Ferse des vorderen. Kann das Gleichgewicht in dieser Stellung nicht mindestens zehn Sekunden gehalten werden, besteht ebenfalls Handlungsbedarf. Auch Schlaganfall-Patienten können mit relativ einfachen Mitteln zu Hause etwas für die Stabilisierung von Konzentration, Koordination sowie des Gleichgewichts tun.

Koordination durch Golf

Das will die Ergotherapeu-

tin Heidi Bunjes mit dem Trainingsset für Golfspieler zeigen, das sie in der großen Halle aufgebaut hat. „Für Schlaganfall-Patienten, die nicht im Rollstuhl sitzen, ist es das Beste, was es gibt“, findet sie und lädt die Gäste ein, mit dem Golfschläger einen Ball entlang einer kurzen, grünen Stoffbahn einzulochern.

Bienenwanderung

Wer noch gut zu Fuß ist, kann sich im Rahmen des Gesundheitsforums auch dafür entscheiden, sich einer Bienenwanderung, dem Lauftreff oder einem Tai-Chi-Training anzuschließen. Wenn es aber draußen zu ungemütlich ist, der interessiert sich vielleicht für die Vollspektrum-Tageslichtlampen von Bernd Saul. „Die werden überall eingesetzt, wo Menschen über lange Zeit dem natürlichen Licht entzogen werden“, erläutert er und meint damit eher die Raumfahrt als den deutschen Winter.

Impfberatung

Doch der steht nun einmal vor der Tür, weshalb für manche Besucher auch die Impfberatung des Gesundheitsamtes des Rheingau-Taunus-Kreises interessant gewesen sein dürfte. Die medizinischen Angebote wurden ergänzt durch Ernährungsberatung, Kosmetikartikel oder das Feng Shui-Institut. Kurz: Es wurde so ziemlich alles angeboten, um sich rundum wohl zu fühlen. Hendrik Jung ■



Mit dem New-Spirit-Gospel-Chor wurde für die Eröffnungsveranstaltung ein Chor gewählt, der ebenfalls seit zwölf Jahren existiert. Fotos: Wolfgang Kühner



Auch Bad Schwalbach als Gastgeberstadt ließ es sich nicht nehmen, sein Gesundheitsangebot bei dem Forum ansprechend vorzustellen.

