

Kommentar

Gute Entspannung allerseits

Gesund und fit: Gesundheit ist das Thema, das viele Leute bewegt. Dies wurde bei der SZ/BZ-Messe „Fühl dich wohl“ deutlich. Gut besuchte Seminarsäle bei Themen von Arterienkrankheiten bis hin zur besseren Ernährung, um Blutfettwerten und Pölscherchen den Kampf anzusagen. Aus allen Nähten platzte der Saal bei Wolfgang Feil und seinem Vortrag „Neue Wege bei Arthrose“. Dazu hat der Tübinger Vitalstoffexperte mit seinen Ernährungstipps zur Schmerzlinderung fast schon Kultstatus erreicht.

Diese Veranstaltung zeigt auch: Die Botschaft, das Leben gesund zu gestalten, ist bei vielen angekommen. Freilich neigt der Mensch dazu, den Weg des geringsten Widerstands zu gehen und seine Hoffnung auf den einen oder anderen Schlankmacher zu setzen. Das ist menschlich und doch vielleicht der Einstieg, seine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu überdenken.

Und viele, vor ein paar Jahren noch undenkbar, stehen dazu, sich einfach von Zeit zu Zeit etwas Gutes zu tun. Und dagegen gibt es nichts einzuwenden. Es heißt zwar, dass der Mensch im Schweiß seines Angesichts sein Brot essen soll, doch nirgendwo steht geschrieben, dass man sich den Schweiß nicht ab und zu wegstreicheln lassen oder durch kosmetische Helferchen ersetzen darf.

Wohlige Entspannung ist Dienst an sich selbst – man braucht es ja nicht zu übertreiben. Doch dies gilt auch anderswo. Und nur wer sich selber liebt, kann auch andere lieben. Insofern: wohlige Entspannung allerseits.

hansjoerg.jung@szbz.de

Renningen: Umweltpreis Auszeichnung für Renninger Ingenieure

Bundespräsident Christian Wulff zeichnete gestern unter anderem die Geschäftsführer der Renninger Firma WS Wärmeprozess-technik, Joachim Alfred Wüning und seinen Sohn Joachim Georg Wüning mit dem Deutschen Umweltpreis aus. Sie erhielten den Preis für die Entwicklung einer speziellen Verbrennungstechnologie. Damit kann bei der Herstellung von Stahl, Glas oder in der chemischen Industrie bis zur Hälfte der Energie eingespart werden. Außerdem fallen weniger Stickoxide an. Mit ihren technologischen Spitzenleistungen hätten sie dazu beigetragen, dass Deutschland bei industriellen Hochtemperaturprozessen Weltmarktführer sei, so die Jury. – pm –

Sindelfingen: Bündnis 90/Grüne Schwerpunkte der Bildungspolitik

Am Mittwoch, 9. November, 20 Uhr, diskutieren Sabine Mundle, Heidrun Behm, Rudolf Bosch und Dr. Bernd Lehmann bei einem bildungspolitischen Abend der Böblinger und Sindelfinger Bündnis/Grünen im Odeon der Schule für Musik, Tanz und Theater in Sindelfingen. Dabei geht es unter anderem um die Zukunft von Werkrealschule und Hauptschule, die flächendeckende Versorgung mit Ganztagschulen und der Rechtsanspruch von Kindern mit Behinderung auf Besuch einer Regelschule. – pm –



Mit Zumba fit für Joggen und Walken: Die Sportler wärmten sich gestern bei der „Fühl dich wohl“ zu heißen Rhythmen auf. Unter anderem liefen mit: Eberhard Mauser (AOK), Professor Stefan Kessler (Klinikum Sindelfingen), Christian Gangl (Erster Bürgermeister Sindelfingen) und Frank Fausel (Kreissparkasse Sindelfingen). Die Führung hatte Axel Stahl. Bild: Walz

Böblingen: Knapp 7000 Besucher bei der SZ/BZ-Messe „Fühl dich wohl“ in der Kongresshalle / Gesundheit, Fitness und Schönheit

Weniger Weizen kann schon helfen

Von unserem Redakteur Hansjörg Jung

Es muss schon ein besonderes Wohlgefühl sein, um inmitten der Böblinger Kongresshalle die Augen zu schließen und in den eigenen Körper abzudriften. Masseurinnen und Masseure, ob sie ihrer Kundschaft nun an den Händen oder am Rücken strichen und kneteten, hatten am Wochenende bei der SZ/BZ-Messe „Fühl dich wohl“ alle Hände voll zu tun. Knapp 7000 Besucher ließen sich die Möglichkeit nicht entgehen, um sich über gesunde Ernährung und erholsamen Schlaf, kosmetische Mittel oder auch sportlicher sowie kreativer Freizeitgestaltung zu informieren.

Großen Anklang fanden auch die Fachvorträge. Dem Tübinger Vitalstoff-Experten Dr. Wolfgang Feil, der mit dem Vortrag „Neue Wege bei Arthrose“ nach Böblingen gekommen war, rannten seine Zuhörer beinahe die Türen des Würtembergsaals ein. Seit Jahren propagiert Dr. Feil, Schmerzen bei Arthrose oder beispielsweise auch Rheuma, durch gezielte Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel einzudämmen. Neueste Erkenntnisse brachte er nach Böblingen mit: „Schmerzhafte Entzündungen gehen wesentlich stärker zurück, wenn man den Konsum von Weizenprodukten deutlich verringert“, sagt Dr. Feil. Dabei gehe es nicht um den kompletten Verzicht auf Brot, Brötchen oder Gebäck – einmal in der Woche, dagegen sei nichts einzuwenden. Der weitaus überwiegende Teil der Weizen-



Großer Publikumszuspruch in der Kongresshalle an beiden Tagen.

Bilder: Jung

produkte, sollte jedoch durch andere Getreidesorten ersetzt werden (lesen Sie am Mittwoch ein Interview mit Dr. Feil zum Thema „Fit und gesund durch den Winter“ in der SZ/BZ).

Überhaupt näherten sich die Anbieter der Ernährung recht unterschiedlich. Die Basis zur optimalen Ernährung sucht die Berliner Medical Clinic in genetischen Stoffwechsel-

Analysen. Dies mache sich zunutze, dass der Mensch in der Verwertung der unterschiedlichen Nährstoffe recht verschieden gestrickt sei – und dies sei durch einen Gentest herauszufinden. Einfacher und praxisorientiert präsentierte sich die Holzgerlinger Ernährungsberaterin Corina Klein, die Probierhäppchen und Rezepte eines Brots ohne Mehl verteilte, damit der Mensch mit weniger Kohlenhydraten – die ungesunden Dickmacher schlechthin – durchs Leben kommt.

Großer Andrang herrschte auch bei Harald Kogel. Das Sindelfinger Sanitätshaus bot eine digitale Fußdruckuntersuchung an, die bei Druckschmerzen zur Herstellung von Einlagen die notwendigen exakten Informationen gibt. Auch gerade für Diabetiker, die an den Füßen Sensibilitätsstörungen haben können, eignet sich die Methode. Auch Sportler, gleich ob Läufer oder auch Skifahrer, können so zum besseren Stand im Sportschuh kommen. Welche Möglichkeiten der Sportler außerdem hat, um Disbalancen auszugleichen, zeigten Axel Stahl von Stahl's Sportshop und Ralph Link von Sportgeräte Hornung: Von Kleingeräten wie Schaumstoffunterlagen und Luftkissen bis zur Rüttelplatte reicht das Spektrum, um zum richtigen Stand zu kommen und darüber hinaus auch Rumpf und Rücken zu kräftigen.

Bei so viel Fitness und Gesundheit darf die Schönheit nicht fehlen: Schnelle Schönmacher hatte Sibylle Kleiner vom Böblinger Haus der Schönheit in Form von Ampullen mitgebracht. Je nach Farbe wirkt der Inhalt mal regenerierend, mal ausgleichend, Feuchtigkeit spendend oder auch als Anti-Aging-Programm.



Besser liegen bringt entspannten Schlaf und weniger Rückenprobleme – der Holzgerlinger Thomas Maurer bei der Beratung.



Streichen und Kneten – die fleißigen Masseurinnen hatten alle Hände voll zu tun.

Weitere Bilder in der Fotogalerie unter www.szbz.de



Josef Mohr gab mit seinem Kurzvortrag über goldene Regeln der Gesundheit einen Vorgeschmack auf die Gesundheits- und Sportwochen, die Volker Siegle von der Innungskrankenkasse auch 2012 wieder organisiert. Bild: Walz

Böblingen: Josef Mohr stellt als Partner der Gesundheitswochen goldene Regeln der Gesundheit vor

Zeitungen austragen gegen Rheuma

Von Chefredakteur Hans-Jörg Zürn

„Eine Krankheit bietet die Chance zur Veränderung.“ Josef Mohr sprach bei der RöhM-Messe „Fühl dich wohl“ über Möglichkeiten, seinem Körper etwas Gutes zu tun und gesund zu leben.

Der Kurzvortrag schlug bereits jetzt die Brücke zu den nächsten Gesundheits- und Sportwochen ab 19. März 2012, die von Volker Siegle von der IKK organisiert werden. „Ich hatte das Glück, schwer krank zu sein“, sagt Josef Mohr aus Haillfingen. Seine Diagnose: Rheuma. Seine Perspektive: der Rollstuhl. Heute läuft er Langstrecken bis hin

zum Marathon. Ihn habe das Urteil der Ärzte zur Umkehr gebracht.

Vier Säulen sieht er für die Gesundheit von Bedeutung: Körper, Stoffwechsel, Psyche und Umweltbelastungen. Gerät ein Bereich aus der Balance, würden schon rasch Probleme auch in anderen folgen. „Die Kunst ist, alles im Gleichklang zu halten“, so Josef Mohr. Er verdeutlichte dies an einem Beispiel. Wer nach einem anstrengenden Tag sich mit einem opulenten Nachtmahl samt Wein belohne, der belaste seinen Stoffwechsel nachts über Gebühr, der Körper habe keine Chance zur Regeneration. Besser sei ein kleiner Spaziergang, um den Stress abzubauen und dann eine leichte, frische Mahlzeit.

In der Bewegung sieht Josef Mohr einen ganz wichtigen Baustein zur Gesundheit. Nach seiner Erkrankung begann er, früh-

morgens Zeitungen auszutragen: „Das hat mich gezwungen, früh aufzustehen und viel zu gehen.“ Mittlerweile läuft er Marathon, hat die Krankheit vollkommen im Griff.

Jede Veränderung ziehe spürbare Auswirkungen nach sich – im Guten wie im Schlechten. „Wir müssen nach Ursachen suchen, es ist nicht normal, Krankheitssymptome zu haben“, so der Gesundheitstrainer, der unter anderem die deutsche Handball-Nationalmannschaft während ihres Wintermarchens bis zum Titelgewinn begleitete.

Bei den Gesundheits- und Sportwochen wird er am 25. März 2012 einen Vortrag in Bondorf halten, zu dem Organisator Volker Siegle eine Tour mit Elektro-Fahrrädern anbieten will.

■ Weitere Informationen gibt es unter www.gesundheitsundsportwochen.de im Internet.