



UNSER LAND

Inhalt

Gesundes Leben

Sommerheft liegt bei **Seite 14**

VdK-Service

Verlorener Schlüssel kam zurück **Seite 15**

PatientenForum

Zweite Veranstaltung am 20. Juli **Seite 16**

Autoubau

Gemeinde lebt Inklusion **Seite I**

Prostata-Selbsthilfe

Fünf Infoabende bis November **Seite II**

Wichtig ist Änderung der Geisteshaltung

Prävention und Rehabilitation Schwerpunkte in Bad Cannstatt – Gesundheitstag lockte viele Besucher

Prävention und Rehabilitation waren im Mai thematischer Schwerpunkt beim Kreisverbands-Gesundheitstag im Großen Kursaal in Stuttgart-Bad Cannstatt. An zahlreichen Ständen konnten sich die rund 200 Besucher über aktuelle Trends informieren.

Vor Ort war nicht nur die VdK Patienten- und Wohnberatung Baden-Württemberg. Deutsche Rentenversicherung, das Deutsche Rote Kreuz mit seiner Wohnberatungsstelle, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS, die Naturheilgesellschaft Stuttgart, die Osteoporose Selbsthilfegruppe Stuttgart sowie ein Sanitätshaus präsentierten ebenfalls ihre Angebote.

Die Vorsitzende des Kreisverbands Stuttgart und Vizepräsidentin des VdK Deutschland, Carin E. Hinsinger, betonte zum Auftakt die Notwendigkeit von Prävention und

gerne tanzen. Deshalb müsse in Deutschland eine neue Volkstanzkultur geschaffen werden. Hilfreich sei auch, sich für zu Hause ein Trampolin anzuschaffen. Dadurch könne man einmal am Tag dem Stress davonlaufen.

Das Hören von Musik mit Antriebsfördernden Elementen sei beispielsweise wirksam bei der Behandlung von Schlaganfallpatienten. Mit einfachen Methoden könne man Krankheiten verhindern. Ein aufrechter Gang sei gut für die Weichteile des Bindegewebes und befreie die Faszien. Durch ständiges Sitzen mit gebeugtem Hüftgelenk schrumpfe der Hüft-Lenden-Muskel. Beim Aufstehen bilde sich dadurch ein Hohlkreuz. Daraus könne sich ein Bandscheibenvorfall beziehungsweise ein eingengter Spinalkanal entwickeln.

Ein „Wundermittel“ gegen Rückenbeschwerden sei die „Entspannungshocke“, wie sie bei Naturvölkern noch weit verbreitet sei – im



Großer Andrang auch beim Stand der neuen VdK-eigenen Patienten- und Wohnberatung Baden-Württemberg (vorne rechts). Fotos: Petra Kunert

In Deutschland mangle es aber vor allem an Pausenkultur. Das Gehirn komme durch Internet, Handy und Fernseher nicht mehr zur Ruhe. Deshalb habe er aus Vietnam die „Vagus-Meditation“ mitgebracht. Nächtliche Schlafstörungen könne man durch einfache Methoden vermeiden. Dazu zähle ein Schlafzimmer ohne störende Elemente. Schließlich zeigte Schnack zur Entspannung eine Atemübung, bei der der Kehlkopf beim Ausatmen vibrieren muss.

Souveräner Umgang mit Ängsten

Nach der Pause ging es mit dem musikalischen Vortrag von Gesine Keller und Ella Werner weiter. Das temperamentvolle Gesangsduo entführte das Publikum auf unterhaltsame Weise in die Klangwelten der Vergangenheit. Es präsentierte bekannte Melodien aus fünf Jahrzehnten in moderner Interpretation. Das kam beim Publikum sehr gut an. Dann folgte ein Vortrag des Stuttgarter Heilpraktikers Markus Maier über den souveränen Umgang mit Ängsten. Zunächst erläuterte er den biologischen Sinn von Angst. Dann

erklärte Maier, wann man von „krankhafter“ Angst spreche. Dazu zählten Phobien, Depressionen und Zwänge.

Ein hilfreicher psychoanalytischer Ansatz sei das Riemann-Thomann-Model. Es unterscheide zwischen den Polen „Distanz und Nähe“ beziehungsweise „Dauer und Wechsel“. Je nachdem, wo eine Persönlichkeit emotional unterwegs sei, könne man auf persönliche Stärken und Schwächen schließen.

Im Anschluss folgte ein Exkurs zur traditionellen chinesischen Medizin, wonach die Angst in den Nieren sitze. Deshalb könne es helfen, in Angstsituationen beziehungsweise zur Vorbeugung von Ängsten die Nieren zu wärmen. In der klassischen Homöopathie werde hingegen Ähnliches mit Ähnlichem geheilt. Und auch mit Bachblüten gebe es therapeutische Erfolge bei der Behandlung von Ängsten. Wichtig sei aber in jedem Fall Bewegung. Sie helfe gegen das hormonelle Ungleichgewicht in Angstsituationen.

Leicht gekürzter Beitrag unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Petra Kunert.



Ganz Ohr waren die Zuhörer beim Vortrag von Professor Dr. Gerd Schnack.

Rehabilitation. Wichtig sei eine Änderung der Geisteshaltung. Denn verantwortungsvoll leben bedeute Antwort zu geben auf die Bedürfnisse des Körpers. Das Grußwort kam von Bezirksvorsteher Bernd Marcel Löffler (Bad Cannstatt). Er freute sich über das große Engagement des VdK und die große Resonanz.

Der Landesvorsitzende Roland Sing wies in seiner Rede unter anderem auf die aktuelle VdK-Kampagne „Weg mit den Barrieren!“ hin. Es gelte mit wachen Augen durch die Stadt zu gehen. Barrierefreiheit sei nicht nur im öffentlichen Raum notwendig. Zum Mitmachen aufgerufen seien auch Praxen von Heil- und Hilfsberufen. Immer wichtiger werde die Wohnberatung. Sing forderte dazu auf, sich zu informieren und – falls möglich – auch im Alter im sozialen Umfeld zu bleiben. Hilfreich sei hier auch die unabhängige Patienten- und Wohnberatung des VdK.

Plädoyer für „Entspannungshocke“

Die Besucher verfolgten mit großem Interesse auch den abwechslungsreichen Vortrag des Mediziners Professor Dr. Gerd Schnack unter dem Motto „Elastisch, beweglich und kreativ ein Leben lang“. Der Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie und Sportmedizin sowie Autor zahlreicher Bücher betonte, Präventivmedizin sei weiblich. Frauen würden im Gegensatz zu Männern bis ins hohe Alter

Gegensatz zur „europäischen Krampfhocke“, die vor allem durch das Tragen hoher Absätze entstehe. Gelebte Elastizität sei das „Gehen im Swing“ mit einem jeweiligen Gegenschwung aus der Hüfte.