SOVD-GESUNDHEITSTAGE

# „Rundum gesund!“

***Die SoVD-Gesundheitstage – eine gelungene Premiere***

Erstmals haben die SoVD-Gesundheitstage vom 29. bis 31. Oktober 2004 im Erholungszentrum Bad Sachsa stattgefunden. Die Vorträge und Workshops vermittelten viele Hintergrundinformationen – fachlich, aber auch praxisorientiert.

### *Mitdenken und sich informieren*

Ein Schwerpunkt lag dabei auf dem Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit. Nachdenklich stimmte hier der Vortrag von Ilse Gutjahr-Jung, Geschäftsführerin der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB, Lahnstein, in dem sie Beispiele von bewusst gestreuten Fehlinformationen nannte. „Die Ursachen und Folgen ernährungsbedingter Krankheiten sind bekannt, doch der Einfluss der Industrie auf Politik und Verbraucher ist so groß, dass nichts verändert wird.“ Ihre Forderung ist daher: mitdenken, sich informieren und Eigenverantwortung übernehmen. „Essen Sie wie vor 150 Jahren“, schlug Dr. Jürgen Birmanns vor, leitender Arzt der GGB. Dass auch die Psyche und der Charakter eine Rolle beim Umgang mit der Thematik spielen, erläuterte Dr. Mathias Jung, Psychotherapeut der GGB, in einem unterhaltsamen Vortrag.

### *Praxis und Theorie: die Bandbreite der Referenten*

Die SoVD-Gesundheitstage sollten sowohl Fachinformation durch Experten als auch den Aspekt des Wohlfühlens berücksichtigen – daher die große Bandbreite der zahlreichen ReferentInnen: Professor Christa Hüper (Evangelische Fachhochschule Hannover), Beate Luschnat (Fußtherapeutin), Dorothea zum Eschenhoff (Aromaexpertin und Duftberaterin), Gertrud Völkening (Landesverband der Volkshochschulen), Karl-Heinz Günster (IKK Landesverband Niedersachsen), Rosemarie Hecker van der Veen (ZILGREI-Lehrer-Ausbilderin), Elke Gravert (SoVD Patientenberatung), Eleonore Schweser und Petra Rösner (Gesundheitsberaterinnen der GGB), Erika Richter (Köchin der GGB) sowie Birgit Wolff (Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e. V.).

Die Küche des Schützenhauses bot derweil neben der bisherigen Menüs auch Vollwertmenüs an. Dies wird auch zukünftig als besonderer Service beibehalten werden.

SoVD-Präsident Adolf Bauer zog eine positive Bilanz: „Es ist uns gelungen, über viele verschiedene Aspekte des Themas Gesundheit zu informieren. Nun kann jeder für sich das Erlernte im Alltag umsetzen. Zu einer gesunden Lebensweise gehören eine bewusste Ernährung und Bewegung.“

Rund 300 TeilnehmerInnen aus Niedersachsen und geladene Gäste aus Bad Sachsa nahmen an diesem Wochenende teil; jung und alt, SoVD-Mitglieder und Nicht-Mitglieder, mit und ohne Vorwissen. Für viele Besucherinnen und Besucher wird sich an diesem Wochenende die Einstellung zu ihrer Gesundheit und zu ihrer Ernährung geändert haben. *SD*

**Veranstaltungsort: Das 100 Jahre alte Schützenhaus in Bad Sachsa**

**Eröffnete die Gesundheitstage: SoVD-Präsident Adolf Bauer**

**Aus der Sicht der Experten: Die Talkrunde...**

**...mit Hans-Jürgen Leutloff, Abteilungsleiter Sozialpolitik des SoVD Berlin**

# Die Experten-Talkrunde

***„Gesundheit geht uns alle an - Wohin geht die Reise?“***

Den meisten Applaus in der hochkarätig besetzten Experten-Talkrunde zum Auftakt der SoVD-Gesundheitstage am Freitag, 29. Oktober 2004, erhielt Hans-Jürgen Leutloff, Abteilungsleiter Sozialpolitik beim SoVD-Bundesverband. In einem kämpferischen Statement zur aktuellen Lage im Gesundheitswesen forderte er einen Systemwechsel hin zur Bürgerversicherung, eine stärkere Mitbestimmung der Versicherten und ein „patientenorientiertes Handeln“. „Es kann nicht sein“, so Leutloff, „dass das Geld immer wieder zu Lasten der chronisch kranken und behinderten Menschen umverteilt wird.“ Der Sozialexperte wies drauf hin, dass Deutschland das drittteuerste Gesundheitssystem der Welt habe, aber nur mittelmäßige Leistungen erbracht würden.

Prof. Dr. Christa Hüper von der Evangelischen Fachhochschule Hannover schlug den Patienten und Versicherten indes vor, sich stärker einzumischen. „Nur dann kann sich etwas verändern.“ Gute Ansatzmöglichkeiten in der Präventionsarbeit sieht sie in den Kommunen, in Schulen und in Betrieben und in den Krankenhäusern.

„Wir müssen dort hingehen, wo die Menschen sind“, meinte auch Karl-Heinz Günster vom IKK-Landesverband Niedersachsen. Nur durch Aufklärung und Information könnten die Patienten und Versicherten dazu befähigt werden, mehr Eigenverantwortung zu übernehmen.

Für mehr Eigenverantwortung im Sinne der Vermeidung von Krankheiten plädierte Dr. Jürgen Birmanns, Ärztlicher Leiter der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB), Lahnstein. „Über die wahren Ursachen von Krankheiten wird zu wenig gesprochen, statt dessen doktern die Mediziner stets an den Symptomen herum“. Wie wichtig eine vitalstoffreiche Vollwertkost für einen gesunden Organismus sei, betonte Gesundheitsberaterin und Diätassistentin Petra Rösner von der GGB Lahnstein.

Vom großen Interesse an Gesundheitsthemen berichtete Gertrud Völkening vom Landesverband der Volkshochschulen. „Wir erleben einen Boom zum Thema Gesundheit, wir können die Zahl unserer Kurse verdoppeln.“ Sie schlug vor, stärker die Medien zur gesundheitlichen Aufklärung zu nutzen und einen regelmäßig laufenden Fernseh-Spot ins Leben zu rufen. Für sie sei es zudem wichtig, den Menschen beim Älter werden zu helfen.

Hilfe für pflegende Angehörige bietet unter anderem die Landesvereinigung für Gesundheit, deren Arbeit aus Anlass der Experten-Talkrunde von der wissenschaftlichen Mitarbeiterin Birgit Wolff vorgestellt wurde. *som*

# „Learning by doing“: Lehrreiches und sinnliche Eindrücke

***Die Workshops***

Das Interesse an praxisnaher Erfahrung im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden ist groß – das haben uns die gut besuchten Workshops bewiesen. Bis zu 19 TeilnehmerInnen hatten sich jeweils für die Workshops angemeldet.

Fußreflexzonenmassage, Vitalstoffreiche Vollwertkost, Übergewichtige Kinder - Was tun?, Aromatherapie, Zilgrei und Tipps für die Mangelernährung im Alter. Nicht nur der individuelle Vortrag jeder Referentin trug zur erweiterten und neuen Sichtweise bei, sondern gerade das Ausprobieren und Erfahren am eigenen Leib. So konnte im Zilgrei-Workshop eine Teilnehmerin, die ihren Kopf nicht mehr vollständig zur Seite wenden konnte, nach wenigen Atmungs- und Bewegungsübungen gerade diese Bewegung wieder ausführen – zu ihrem eigenen Erstaunen.

Im Bereich der Ernährung erfuhren die TeilnehmerInnen viel Aufklärendes über schlechte Gewohnheiten, Fast Food und industrielle Vermarktungsinteressen – im Gegenzug gab es jede Menge Tipps für Alternativen und praktische Beispiele an der Küchenzeile: das Frischkorngericht aus selbstgeschrotetem Korn, Sahne und Saison-Früchten (Rezept auf der nächsten Seite).

Sogar Historisches war für die Zuhörerinnen im Aroma- und Duftworkshop überraschend – oder hätten Sie gewusst, dass bereits Cleopatra Düfte als strategisches Mittel eingesetzt hat?

Sie ließ die Schiffssegel ihrer Flotte in Rosenwasser tauchen, so dass bei günstigem Wind die Römer milder gestimmt wurden. Dasselbe Verfahren wird heute in der Pariser Metro angewendet, mit dem Erfolg, dass die Kriminalitätsrate zurück gegangen ist.

Mit sinnlichen Eindrücken konnte auch der Workshop Fußreflexzonenmassage aufwarten. Die TeilnehmerInnen erfuhren hier, wie wohltuend und schmerzlindernd das Massieren der eigenen Füßen wirkt.

Wer das aktuelle Problem mit übergewichtigen Kindern zu Hause kennt, konnte sich in einem Workshop dazu über wichtige psychologische Hintergründe aufklären lassen und praktische Tipps mit nach Hause nehmen. Wer seinem Kind helfen will, sollte also das Essverhalten in der gesamten Familie ändern, um das Kind zu unterstützen.

Auch die Hintergründe von Mangelernährung im Alter sowie Lösungen dazu stellte ein gut besuchter Workshop dar. Kostproben für Einsteiger und Informationen über vitalstoffreiche Vollwerternährung – dies gab es in zwei weiteren Workshops, in denen geschnippelt, geschält und geschrotet wurde: ein leckeres Frischkorngericht, das man täglich essen sollte, um gesund zu bleiben. Auch für Skeptiker geeignet – probieren Sie selbst! *SD*

**Lebensmittel: Was ist gesund?**

**Schnippeln im Workshop**