

Wettringer Gesundheitstage finden am Wochenende zum zehnten Mal statt

MV 09.04.2024

Mehr Interesse an eigener Gesundheit

-brg- **WETTRINGEN.** Angefangen hat alles im Jahr 2014 mit einem Aktionsnachmittag zum Thema „Gesundheit“ am Heimathaus, der so erfolgreich war, dass der Verkehrsverein Wettringen nun schon zum zehnten Mal mit den „Wettringer Gesundheitstagen“ eine Mischung sowohl aus Informations- und Beratungsforum als auch aus Workshops und Fachvorträgen durchführt.

Am kommenden Wochenende wird nun erneut an zwei Tagen über das weite Spektrum von Gesundheit und Wohlbefinden informiert. Seit der Premiere 2015 hat sich diese Art der Ausstellung zu einem wahren Erfolgsmodell entwickelt. In diesem Jahr werden insgesamt 33 Ausstellerinnen und Aussteller ihre Angebote in der Bürgerhalle präsentieren. „Der Erfolg unserer Gesundheitstage ist begründet in dem immer größer werdenden Interesse der Aussteller und Besucher an der eigenen Gesundheit, die immer mehr Menschen generationsübergreifend beschäftigt“, sagte Franz Lohaus, der Leiter des Verkehrsvereins Wettringen am Montagmorgen im Rah-



Franz Lohaus (3. v. l.) präsentierte am Montagvormittag im Beisein einiger Ausstellerinnen und Aussteller das Konzept der zehnten Wettringer Gesundheitstage. Foto: Krühler-Brüggemann

men einer Pressekonferenz, an der auch ein Teil der am Wochenende zu erwartenden Aussteller teilnahm.

„Ziel ist es, dass Unternehmen, Vereine, Ehrenamtliche und weitere Gesundheitseinrichtungen ihre Anliegen ge-

meinschaftlich präsentieren“, so Lohaus weiter, der in diesem Jahr die AOK-Gesundheitskasse als Projektpartner gewinnen konnte. Auffallend sei die vermehrte Anmeldung zahlreicher Selbsthilfegruppen, die Präventions- und Heilungsmethoden zu chronischen Erkrankungen wie Lymphödemen oder den mittlerweile stark angestiegenen Suchtkrankheiten anbieten. Längst gehören nicht nur Alkohol und Drogen zu den vorherrschenden Abhängigkeitskrankheiten, sondern auch die Handy- und Spielsucht ist immer mehr auf dem Vormarsch, wie Annemarie Heuer von „At Home Institut Gesundheitsstudien“ und Ludger Hühweler vom Kreuzbund Rheine bestätigten.

Diese abwechslungsreiche Mischung aus Messeständen, Mitmach-Aktionen und Fachvorträgen macht den besonderen Charakter dieser Wettringer Gesundheitstage aus, die den Besucherinnen und Besuchern gern praxisnahe Tipps für ein gesünderes Leben vermitteln möchten.

Wie in jedem Jahr können sich die Gäste anhand eines Info-Flyers einen Überblick über die Ausstellerinnen und Aussteller verschaffen und sich über die Inhalte diverser Fachvorträge vorab informieren. Versorgungsstände mit diversen Suppen und einem Café mit selbst gebackenem Kuchen runden das Angebot in der Bürgerhalle kulinarisch ab.

Die Ausstellung ist am Samstag von 14 bis 18 Uhr und am Sonntag von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Der Zugang sowohl in die Bürgerhalle als auch ins Café ist barrierefrei möglich und der Eintritt ist frei.

Weitere Informationen zu den Wettringer Gesundheitstagen gibt es beim Verkehrsverein Wettringen, Werninghoker Straße 5, Wettringen, ☎ 0 25 57/92 96 76, info@verkehrsverein-wettringen.de oder über die Webseite: www.wettringer-gesundheitstage.de

Programm der Wettringer Gesundheitstage

Samstag, 13. April

- 14 Uhr: Trotz Schlaganfall, MS, Spastiken – wieder in Bewegung kommen! Dozentin: Claudia Motog, Physio Motog
- 14.30 Uhr: Welches Schlafsystem ist für mich das Gesundeste? Unterschiede werden im Einzelnen aufgeführt u. erklärt. Dozent: Martin Stenzel, Schlummerland Betten Beering
- 15 Uhr: Emotionales Essen – wie Emotionen das Essverhalten beeinflussen. Dozentin: Meike Hewing, Kopfstand Yoga & Coaching
- 15.30 Uhr: Was ist Cell Reactive Training? So reaktivierst du deine Zellen, kurbelst die Selbstheilungskräfte an. Dozentin: Evelyn Decker, Cell Reactive Training
- 16 Uhr: Die energetische Wirbelsäulen-Aufrichtung! Dozent: Roland Alfert, Zentrum für Bewusstsein
- 16.30 Uhr: Anonyme Esssüchtige stellen sich vor - Selbsthilfegruppe. Dozent: Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous Ahaus
- 17 Uhr: Heilkraft aus dem Bienenvolk – Mit Propolis zu Gelassenheit bei Husten, Schnupfen & Co.. Dozentin: Bärbel Bröskamp, Heilpraktikerin und von Bienen und Blumen

- 17.30 Uhr: Maßnahmen bei Herzkreislauf Stillstand – Defibrillator wird präsentiert. Dozenten: Norbert Höing und Susanne Bäumer, DRK-Steinfurt

Sonntag, 14. April

- 11.30 Uhr: Kräuterheilkunde – wie verwende ich welche Kräuter? Dozentin: Kerstin Liebzig, Phytotherapeutin Kräuterheilkunde
- 12 Uhr: Mineraliendefizit und seine Folgen – Kräuter als Powerfood. Dozentin: Christine Beck, Salzling Mettingen
- 12.30 Uhr: Wach*in den Alltag – Übungen im Sitzen für einen guten Start in den Tag. Dozentin: Ingrid Schumacher, Kneippverein Steinfurt
- 13 Uhr: Die energetische Wirbelsäule – Aufrichtung. Dozent: Roland Alfert, Zentrum für Bewusstsein
- 13.30 Uhr: Vital durch Entgiftung – die drei Phasen zur Erneuerung deiner Energie. Entgiftung von Schwer- und Leichtmetallen. Dozentin: Jaroslava Dönnebrink, MOJA – Gesundheits-Werkstatt
- 14 Uhr: Fibromyalgie – Leben mit dem Ganzkörperschmerz – Tipps/Ratschläge von Selbstbetroffenen. Dozentin: Vera Jalink (Selbstbetroffene)

ne), Fibromyalgie Rheine Selbsthilfegruppe

- 14.30 Uhr: Die Vorsorge des Prostatakarzinoms – Krebs – Tipps und Hinweise. Dozent: Facharzt Dr. Hendrik Schwarz, Klinikum Ibbenbüren
- 15 Uhr: Nie zuvor war es wichtiger: „Gesundheitsvorsorge im Zuhause!“ Dozentin: Annemarie Heuer, At Home – Institut für Gesundheitsstudien
- 15.30 Uhr: Ein gesunder Lebensstil – begleitet mit ätherischen Ölen. Dozentin: Jenny Kaden
- 16 Uhr: Kopfkino – was ist, wenn es in dem Film in deinem Kopf kein Happy End gibt? Dozentin: Iris Brocks, Heilpraktikerin, Kneipp-Verein Steinfurt
- 16.30 Uhr: Welches Schlafsystem ist das Gesundeste? Unterschiede werden erklärt. Dozent: Martin Stenzel, Schlummerland Betten Beering
- 17 Uhr: Mit Yoga und Meditation (chronische) Schmerzen lindern. Dozentin: Meike Hewing, Kopfstand – Studio für Yoga & Coaching
- 17.30 Uhr: Trotz Schlaganfall, MS, Parkinson wieder in Bewegung kommen. Dozentin: Claudia Motog, Physio Motog