



Bürgermeister Markus Hofmann absolvierte bei der Eröffnung der Gesundheitswoche am Stand der VHS Cham ein Fitnessstraining. FOTOS: CH. ASCHENBRENNER

Kräuter, TCM und Bewegung

AKTION Nach Kneipp-schem Vorbild steht die „Heilstadt des bayerischen Waldes“ bis zum 16. September ganz im Zeichen der Gesundheit.

VON CHRISTOPH ASCHENBRENNER

BAD KÖTZTING. Wer sich die Mühe gemacht hat, alle 49 Infostände zu besuchen, dem dankte es der Körper gleich in doppelter Hinsicht: Neben einem ordentlichen Fußmarsch quer durch den Kurpark erfuhren Besucher beim Auftakt zum 11. Kneipp- und Gesundheitsfestival viel Interessantes über Wege zum eigenen Wohlbefinden. Die Angebote an den Ständen deckten dabei ein breites Spektrum für alle Altersgruppen ab. Von begehren Modellen bis hin zu präventiver Aufklärung war viel für den gesundheitsbewussten Menschen geboten.

Bürgermeister Markus Hofmann begrüßte die ersten Gäste bei bestem Wetter und bedankte sich beim Kneippverein, dem Stadtmarketing, bei Kurdirektor Sepp Barth und ganz besonders bei Herbert Heindl, dem Mitarbeiter der Kurverwaltung in Sachen Organisation des Events. „Die Gesundheit kommt aus Bad Kötzing!“, müsse die Botschaft lauten, sagte Hofmann. Ziel sei es, Gesundheitsstandort Nummer eins zu werden.

Anti-Aging, Detox und Gemüse

Ob Permanent Make-Up, Anti-Aging-Kosmetik mit Ultraschallbehandlung oder Detox: An vielen Ständen wurde informiert, wie man seinen Körper reinigen und regenerieren kann. Ganz nützlich war etwa die Station des Ambulanten Pflegedienstes Sankt Benediktus. Freiwillige konnten hier ihren Blutdruck ermitteln sowie ihren Blut-zuckerwert messen lassen.

Für die Kleinen war am Stand der Montessori Glückskinder und Tamu Oase die Hauptattraktion ein Kasperltheater mit der Hauptfigur Kneipp. Beim Kinderhaus Bad Kötzing konnten die Kinder unter Anleitung eigene Kräutersalze herstellen. Zur Stärkung



Speziell an Kinder richtete sich das Angebot, mit Kräutern umzugehen.



„Mit den Füßen fühlen“ war eine der praktischen Aufgaben.

standen leckere Gemüseplatten und Dips parat. Besonderes Highlight für die jüngeren Besucher waren die begehren Herz- und Darmmodelle der Sana-Kliniken. Hier konnte man den Darmtrakt entlang gehen und das Herz und dessen Aufbau von innen kennenlernen.

Mit allen Sinnen raten konnte man am Stand der Arnika Apotheke. Dort galt es, gesuchte Heilpflanzen wie Thymian, Süßholz, Walnüsse und Kümmel zu riechen, schmecken, fühlen und zu hören. Andrea Paulin hat sich auf Heilarbeit mit Massagen biologischer Naturkosmetik spezialisiert. Wer wollte, konnte es bei ihr am Behandlungsstuhl im Kurpark eine Gesichtsmassage genießen. Bei Rosita

rätetechnik informierte Dörthe Zinke. Man konnte Schnellhörtests durchführen lassen, dabei richtet sich die Technik nicht nur an den Älteren aus.

Mit einer großen Aufführung auf der Kurparkbühne sorgte das Taekwon-Do Team um Oliver Forsch für bewundernde Blicke. Dort wurden Holz-scheite und sogar Ziegelsteine vor versammeltem Publikum mit gekonntem Schlag geteilt.

Den Körper entgiften

Auf große Zielgenauigkeit kam es beim Bogenshop Binder an. Hier gab es die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung intuitives Bogenschießen ohne technische Hilfsmittel zu üben.

Für die Verpflegung der vielen Gäste war bestens gesorgt. Besucher konnten sich zwischen basischem ionisiertem Wasser (das den Körper entgiftet und entschlackt) oder Fruchtsmoothies entscheiden. Feinschmecker kamen bei „Ziegenschmankerln“ und selbst hergestelltem Honig zum Zuge.

Themenschwerpunkte bildeten Infostände, die über Maßnahmen der Prävention aufklärten. Die Bad Kötztlinger Rheumaliga gab über die Behandlung und Früherkennung von rheumatischen Erkrankungen Auskunft. Wie umgehen mit den Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa? – Darüber informierte die Selbsthilfegruppe Waldmünchen.

Ergänzt wurden die vielfältigen Angebote des Kneipp- und Gesundheitsfestivals im Sinocur. Dort gab es die Möglichkeit, in der TCM Klinik traditionelle chinesische Behandlungsmethoden auszuprobieren. Therapeutin Susanne Heyer berichtete über Einsatzgebiete chinesischer Heilkräuter. Aus Löwenzahn, Salbei, Angelika- und Phorsizienwurzel lassen sich beispielsweise heilende Teegetränke, Tinkturen, Salben und Arzneimittel in Tropfenform herstellen. Sogar Akupunkturbehandlungen oder das Schröpfen wurden angeboten, um Durchblutung des Körpers anzuregen oder aber mit Wärme Muskelverhärtungen aufzulösen.

Noch bis 16. September sind alle Interessenten eingeladen, sich von den vielen Vorträgen und Kursen der Gesundheitswoche inspirieren zu lassen.

GESUNDHEITSWOCHE

Dauer: noch bis 16. September; Beginn war am gestrigen Sonntag.

Veranstalter: die Stadt Bad Kötzing zusammen mit dem Sinocur Präventionszentrum, der Gesundheitsregion plus im Landkreis Cham, dem Kneippverein Bad Kötzing sowie dem Verein für Stadtmarketing Bad Kötzing

Informationen: im Internet unter der Adresse <http://www.bad-koetzing.de>

Macht gab es Magnetschmuck zu entdecken, der beim Tragen die inneren Magnetfelder verstärken und verklebte Blutkörperchen lösen soll, damit die Organe besser mit Sauerstoff versorgt werden können.

Dass der Altenpflegeberuf vielseitig und erfüllend sein kann, damit warb Anneliese Schmuderer von der Altenpflegeschule in Bad Kötzing. Weil der Beruf von der Gesellschaft als unattraktiv gesehen werde, gebe es teils große Nachwuchssorgen. Die Volkshochschule des Landkreises Cham ermöglichte den Besuchern mit der „Flexi-Bar“ ein Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und stellte ihr Gesundheitsprogramm vor. Über die neusten Trends im Bereich der Hörge-