



Gesunde Ernährung, flotte Bewegung und intensive Beratung gehören zur Messe. Erster Bürgermeister K...

Herzkissen und Ernährungstipps

Selbsthilfegruppen präsentieren sich bei einer „Messe in der Messe“

Anderen uneigennützig mit Rat und Tat zur Seite stehen ist fast genauso wichtig wie die medizinische Betreuung. Knapp 30 Selbsthilfegruppen sowie weitere Organisationen präsentierten sich bei der Messe unter dem Dach der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Gesundheit (RAG).

Chronische Erkrankungen waren das diesjährige Thema. Ob Diabetes, Krebs, Parkinson, Schlaganfall oder Rheuma, die Diagnose ist meist niederschmetternd, Erkrankte brauchen Beistand von anderen Betroffenen, um ihr Leiden anzunehmen und damit auch besser zurechtzukommen.

Bei der RAG im Theaterfoyer erwiesen sich Informationen und Gespräche als heiß gehandelte Ware, Fernab jeglichen

Kommerzes gab es hier viele Tipps, die das Leben erleichtern. „In den Selbsthilfegruppen wird viel ehrenamtlich geleistet und sie beweisen, dass sie viel bewirken können“, sagte die Leiterin der RAG-Geschäftsstelle, Carola Benkert.

Denn chronisch Kranke stehen oft vor einem Berg von Fragen. Beispielsweise wie eine Reha beantragt wird und was man da beachten soll. Wie verläuft eigentlich eine ambulante Rehabilitation? Auch darüber wurde informiert.

Es gab auch gleich die Möglichkeit, seine motorischen Fähigkeiten, die beispielsweise nach einem Schlaganfall wieder geschult werden müssen, unter Beweis zu stellen. Manchmal sind es auch die kleinen Dinge,

die das Befinden positiv beeinflussen. Beispielsweise die von zwei Betroffenen des Gesprächskreises Frauen nach Krebs genähten weichen Herzkissen, die unter den Arm geklemmt werden können und gerade nach einem operativen Eingriff eine richtige Wohltat sind.

Auch Ernährungstipps stießen auf reges Interesse. Manch einer wunderte sich, wie viel Sport nötig ist, um einen Hamburger zwischendurch wieder „abzuarbeiten“ und dass eine Schneckenmudel im Gegensatz zur Vollkornschnitte ganz schön auf die Hüften geht.

Interessant waren auch die Vorträge und Workshops der RAG rund um Entspannung, Bewegungsförderung und mehr Wohlfühl.