

Workshops / Vorträge am Samstag

9. Wettringer Gesundheitstage

Uhrzeit	Thema	Dozent
14:00 Uhr	Trotz Schlaganfall, MS, Spastiken – wieder in Bewegung kommen!	Claudia Motog, Physio Motog
14:30 Uhr	Essstörungen ...	Frau Frei – Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous
15:00 Uhr	Gesundheitliche Profits durch die Laufmaus	Dr. med. Horst Schüler & Vivi Diedrich Naturbalance
15:30 Uhr	Workshop – Walking mit der Laufmaus - Rücken ok!	Vivi Diedrich – Naturbalance
16:00 Uhr	Starke Kinder! Starke Zukunft! Sofort selbstbewusster durch muju®-Kindercoaching!	Dorothea Fähring, Coach für mehr Leichtigkeit und Selbstvertrauen. Angstaufflöserin. Kindercoach
16:30 Uhr	Die energetische Wirbelsäule – Aufrichtung	Roland Alfert, Zentrum für BewusstSEIN
17:00 Uhr	Mit Propolis zu Gelassenheit bei Husten, Schnupfen & Co.	Bärbel Bröskamp, Heilpraktikerin und von Bienen und Blumen

01.+02. April 2023

Samstag 14:00-18:00 Uhr

Sonntag 11:00-18:00 Uhr

Bürgerhalle Wettringen

AOK 

Lokale Aussteller präsentieren vor Ort und in kurzen Fachvorträgen ihre gesunden Themen.

Ihre Gesundheit ist uns wichtig - alles über Prävention und vorbeugende Maßnahmen!

9. Wettringer Gesundheitstage


FREIZEIT &
TOURISMUS
VERKEHRSVEREIN
Wettringen e.V.

Gefördert durch die

 Kreissparkasse
Steinfurt

Eintritt frei



Hinweis:
Aktuelle Corona-Schutzregeln
werden eingehalten.

Auch die neunte Auflage der „Wettringer Gesundheitstage“ war ein Erfolg / Zwei Tage Infos und Vorträge

Viel Interesse an buntem Themenmix

Von Elvira Meisel-Kemper

WETTRINGEN. Bereits am Samstag strömten viele Besucherinnen und Besucher in die Bürgerhalle, um die 9. Wettringer Gesundheitstage zu besuchen. Nicht nur das Café, das der Verkehrsverein Wettringen als Veranstalter anbot, war umlagert, sondern auch die Stände. „Der Kräuterstand hat mich am meisten interessiert“, meinte Besucher Rainer Fittkau. „Das war sehr schön aufgebaut mit den vielen Kräutern und selbstgemachten Marmeladen - und sehr informativ. Den guten Kuchen gönne ich mir jetzt auch noch.“

 **Fotos**
auf MV digital
www.mv-online.de

Kerstin Liebing aus Wettringen nahm mit diesem Kräuterstand an diesen Gesundheitstagen teil, die am Sonntag ihre Fortsetzung fanden. Die Phytotherapeutin kannte sich in Kräuterkunde aus und warb besonders für ihre Wildkräuterkochkurse. Und das war längst nicht alles. Franz Lohaus, Geschäftsführer des Verkehrsvereins, freute sich besonders über die Teilnahme von Wettringer Anbietern: „Wir haben mit 28 Anbietern aus Wettringen und der Umgebung in der Halle etwas mehr Stände als im Vorjahr. Jedes Thema hat seine Berechtigung.“

Zum ersten Mal dabei war die Laufmaus von Dr. Horst Schüler aus Münster - bekannt aus der Vox-Fernsehshow „Die Höhle der Löwen“. Es war einer der Stände, die besonders großen Zulauf verzeichneten. Dr. Schülers Vortrag über Sinn und Zweck der Laufmaus hatte viele Besucherinnen und Besucher. Intensiv erklärte er, was es mit der Laufmaus auf sich habe. Mentaltrainerin Vivi Diedrich unterstützte ihn dabei im Vortrag.

Schüler, seit 42 Jahren Mediziner, kam durch einen schweren Autounfall auf die Idee, die Laufmaus zu entwickeln. „Das Verbindende in uns haben wir häufig vergessen. Das ist das Bindegewebe, auch als Faszien bezeichnet“, so Schüler. Die richtige Haltung sei genauso wichtig mit Blick auf die Evolutionsgeschichte des Menschen, so Schüler. Um ein Gefühl für die Wirkung der Laufmaus zu vermitteln, unternahm Diedrich mit einigen Probanden noch ein kleines Lauf-



Ausprobieren, informieren und auf sich wirken lassen: Die Gesundheitstage in der Bürgerhalle fanden erneut ein großes Publikum.



An den Infoständen entwickelten sich häufig intensive Gespräche.



Knapp 30 Stände bedienten viele Interessen und Gesundheitsthemen.



Die „Laufmaus“ wurde direkt einem Praxistest unterzogen. Viele Zuhörerinnen und Zuhörer nahmen das kleine Gerät zur Verbesserung der Laufhaltung in die Hand.



Abschneitips und Erzenge: Autorin Ursula Kruse an ihrem Stand.

training mit der Laufmaus an den Händen.

Ausprobieren und auf sich wirken lassen, das boten auch andere Stände an. Besucherin Karin Walter gönnte sich eine kleine Massage am Stand von Physio Motog. „Danach habe ich noch einen Hörtest machen lassen“, so Walter. Claudia Motog hat sich mit ihrer Praxis im Dezember 2020 in Wettringen selbstständig gemacht. „Wir haben uns auf neurologische

Erkrankungen spezialisiert. Wellness-Angebote haben wir natürlich auch“, erläuterte Motog.

Selbsthilfegruppen bereicherten ebenso die Gesundheitstage. Dagmar Theis war Mitbegründerin der Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie Rheine“ vor neun Jahren. „Darunter versteht man den Muskel-Faser-Schmerz. Ich habe selbst einmal den Notfall betätigt, weil ich dachte, ich hätte einen Herzinfarkt.

Es war aber dieser Schmerz, denn auch das Herz besteht aus Muskeln“, sagte Theis.

Um Mobbingopfer kümmerte sich die Selbsthilfegruppe „Stop Mobbing - Stop Bullying“ von Siegfried Pleimann aus Rheine. „Mobbing greift immer mehr um sich. Vor allem das Cybermobbing hat in den letzten zwei Jahren enorm zugenommen“, erklärte Pleimann.

Ursula Kruse aus Saerbeck war mit ihrer Praxis für Le-

benshilfe bereits zum zweiten Mal in Wettringen vertreten. Zahlreiche Schriften hat sie bereits veröffentlicht, um negative Denkmuster in positive Lebensenergie umzuwandeln. „Das Engelbuch hat bisher das größte Interesse geweckt“, sagte Kruse.

Selbstgemachte Kosmetika bot Jeanette Kertész aus Spelle an, und auch das weckte das Interesse der Besucher. „Da weiß ich, was drin ist“, betonte sie.