

Themen Wohlbefinden und Lebenskraft interessieren viele Besucher

26 Aussteller informierten bei der Gesundheitsmesse „Gesund und Fit“ in Wehdem

WEHDEM (hm). Gesundheit ist das wohl höchste Gut des Menschen und bewegt alle Generationen. Mit vielen Informationen rund um das Thema Gesundheit und wie man bis ins hohe Alter fit und aktiv bleiben kann, ging die Stemweder Gesundheitsmesse „Gesund und Fit“ in die neunte Auflage. 26 Aussteller aus dem Bereich der alternativen und ganzheitlichen Gesundheitsangebote aus der Region waren in der Wehdemer Begegnungsstätte mit ihren Ständen vertreten und nahmen sich Zeit, den Besuchern Rede und Antwort zu stehen. Produkte, aber auch Leistungen rund um die Themen Wohlbefinden, Lebenskraft und Gesundheit wurden präsentiert. Die Spektrum der Aussteller war breit gefächert und reichte vom Gesundheitstraining über häusliche Pflege und Hilfen im Alter bis hin zu Blutzucker- und Blutdrucktests. Im Fokus standen auch gesunde Ernährung und Fitness - das Augenmerk lag häufig auf Prävention.



Gesunder Schlaf ist wichtig, weiß Astrid Borchers (l.) von „Schlaf optimal“ und zeigte Marlene Strümpler aus Rahden verschiedene Schichten der Matratzen.



Viele Besucher nutzten die Möglichkeit, sich bei der Messe „Gesund und Fit“ in der Wehdemer Begegnungsstätte rund um die Themen Wohlbefinden und Lebenskraft zu informieren. Fotos: Heidrun Mühlke



Brillen nach Maß: Thomas Krause von Optik Schröder kontrolliert den Sitz der Brille bei Anette Döpke.



Gerhard Kaiser (r.) vom Therapiezentrum Lavern demonstrierte die Tonpunktur mit der Stimmgabel.

Dabei bot die Messe gute Gelegenheit für Firmen und Betriebe im Gesundheitswesen, für Selbsthilfegruppe und Vereine sich zu präsentieren. Über mangelnden Zulauf konnten sich das Organisationsteam Astrid Borchers, Heike Tiemann und Holger Brehme, in Kooperation mit dem Stemmweder Gewerbeverein am zurückliegenden Sonntag nicht beklagen: Mehrere 100 Besucher kamen über den Tag verteilt, um sich über die verschiedensten Facetten des Themas Gesundheit zu informieren und konnten viele gute Anregungen und Informationen rund um ein gesundes Leben mit nach Hause nehmen.

Gut besucht waren auch die Fachvorträge. Dr. med. Rainer Hafer von der Dielinger Hausarztpraxis referierte über „Moderner Gesundheitsschutz - Was ist für mich wichtig?“, Astrid Borchers von „SchlafOptimal“ lieferte Informationen zu energetischer Wirbelsäulenaufrichtung und damit verbundenen Ursachen für Beschwerden an Körper-Geist-Seele, Lena Hansen von Hörerlebnis Schafmeier berichtete über „Hören ist Hirnsache.“

Susanne Altvater vom Stemmweder Ortsverein des Deutschen Roten Kreuzes lud zu einem Schnupperkursus „Erste Hilfe - vorbereitet für den Notfall“, ein und Heilpraktikerin Susan Metzler widmete ihren Vortrag dem Thema „Wie funktioniert eigentlich Hypnose? Psychotherapie: Bei welchen Themen kann sie eingesetzt werden? Und ist das gefährlich?“

Auch für die Bewirtung der vielen Besucher war gesorgt: Die Stemmweder Landfrauen luden zur Kaffeetafel ein und der Cocktail-Spezialist „JP's“ bot leckere Drinks mit und ohne Alkohol an.



„Gemüseegärtner“ Alexander Lex vom Hofladen am Dümmer kennt sich aus mit Bio-Qualität. Sein wertvolles Wissen gab er gerne an interessierte Besucher weiter. Foto: Mareile Matlage



Gute Stimmung am Stand von Augenoptik Hohn aus Rahden. Hier wurden durch Sebastian Hohn und seine Mitarbeiterin Seh- und Hörtests angeboten. Ganz rechts im Bild zu sehen ist Heike Tiemann vom Orga-Team des Gewerbevereins Stemmwede. Foto: Matlage