

13. Mai 2017

Was ist gesund, was macht uns krank?

**Podiumsdiskussion im Rahmen der HeDu-Initiative zum Thema "Fit in die Zukunft"
/ Experten geben Tipps / Bei allen Bemühungen den Genuss nicht vergessen.**



Martin Fleig (links) und Martin Haag berichten davon, wie Leistungssport für Menschen mit Handicap mit dem Beruf zu vereinbaren ist. Foto: Martha Weishaar

BONNDORF. "Fit für die Zukunft" lautete das Motto des diesjährigen HeDu-Ausbildungstages. Das war zentrales Thema der Podiumsdiskussion, mit der die örtliche Berufsinformationsveranstaltung am Donnerstagabend im Foyer der Stadthalle eröffnet wurde. Moderiert von Gudrun Deinzer stellten sich der Allgemeinmediziner Jürgen Meyer, Sozialarbeiter Bernhard Gampp, Ernährungsexpertin Stefanie Sigwart sowie Physiotherapeutin Dagmar Hosp den Fragen, was gesundes Leben ist, was uns krank macht und wie wichtig Genuss für die Gesundheit ist.

In seiner Begrüßung äußerte Bürgermeister Michael Scharf den Wunsch, nicht nur die Jugend, sondern ganz Bonndorf fit für die Zukunft machen zu wollen. Sammy Wafi dankte für die gute Kooperation zwischen örtlichen Unternehmen, Schulen sowie Schulträger. "Zum Wohle des Standorts Bonndorf sollte das weitergeführt werden, denn wir alle verfolgen das gleiche Ziel: Bestmögliche Bedingungen im schulischen Bereich sowie in der betrieblichen Ausbildung", sagte der Realschulrektor. Lob zollte er Hectronic und Dunkermotoren für die professionelle Konzeption der Veranstaltung. Der angekündigte Impulsvortrag des Sportwissenschaftlers Joachim Auer fiel infolge eines Missverständnisses bei der Terminvereinbarung aus. Ganz sportlich füllte jedoch Bernhard Gampp die Lücke. "Leben ist Bewegung, ohne Bewegung sind Menschen launisch und unausgeglichen", führte der Leiter

des Sozialdienstes im Caritasverband Hochrhein aus. Bewegung verheiße langfristig Lebensqualität, bereits zweimal wöchentliches Muskeltraining könne Demenz oder Parkinson verhindern. "Gehen Sie in den Wald! Schon 30 Minuten im Wald senken Blutdruck sowie Adrenalin Spiegel, machen die Arterien elastischer und verhindern Krebserkrankungen", appellierte er. Jürgen Meyer rät freilich auch zu Bewegung, allerdings im Rahmen der individuellen Möglichkeiten. Krank mache heute neben dem Stress vor allem der Überfluss. "Wir müssen lernen, mit Stress umzugehen", fordert der Arzt, warnt jedoch: "Man kann sich auch zu viel mit Gesundheit beschäftigen. Die Vielzahl von Ratschlägen und Experten führen zu Unsicherheit." Bei allem solle der Genuss nicht vergessen werden. Den Patienten in seiner hiesigen Praxis attestierte er, dass sie hinsichtlich psychosomatischer Erkrankungen gesünder seien als diejenigen in seinen einstigen Wirkungsstätten. Stefanie Sigwart weiß, wie vernünftige Ernährung zum Stressabbau beitragen kann. Frische Gemüseentöpfe oder kunterbunte Gemüsebrühe seien ideal. Genuss hält auch sie für wichtig. Schwierig werde es gleichwohl, wenn Genussmittel zu Grundnahrungsmitteln würden und einseitige Ernährung zum Abbau der Geschmacksrezeptoren führe. Von Streitgesprächen während der Mahlzeiten rät die Ernährungsexpertin ab. Nahrungsergänzungsmittel sollten allenfalls vorübergehend genommen werden.

Dagmar Hosp bereiten Kinder Sorgen, die im Elternhaus nicht zu Bewegung animiert werden, die nie draußen spielen, im Wald oder auf dem Spielplatz toben. Sport sollte so alltäglich wie Zähneputzen sein, fordert sie. Doch sollte man bedenken, dass man bei unkontrolliertem Krafttraining an Geräten vieles falsch machen könne. In ihrem Berufsalltag praktiziert die Physiotherapeutin differenzierte Behandlungsansätze. Gestresste Managertypen bedürften einer anderen Therapieweise als jemand mit typischem PC-Arbeitsplatz. Die meisten Handwerksberufe lobt sie, was den körperlichen Einsatz anbetrifft, als abwechslungsreich und vielseitig, so dass diese Berufsgruppe selten Physiotherapie benötige. Bernhard Gampp ist Ansprechpartner für Menschen, die das Gefühl haben, nicht mehr weiter zu kommen, von Panikattacken und Hoffnungslosigkeit geplagt sind. Er rät, auch im Ruhestand einen gesunden Stresslevel zu erhalten, sich beispielsweise ehrenamtlich zu engagieren. Seinen Körper wahrzunehmen, sich sportlich zu betätigen, aber auch zu entspannen lautet sein Rezept fürs Wohlbefinden.

Martin Fleig und Martin Haag ergänzten die Expertenrunde mit Einblicken in ihren Alltag als erfolgreiche Behindertensportler. Für Fragen aus dem Publikum blieb angesichts der vielen Fragen und ausführlichen Expertenmeinungen am Ende keine Zeit mehr.

Der Vortrag des Sportwissenschaftlers Joachim Auer wird aufgrund großer Nachfrage nach den Sommerferien nachgeholt.

Autor: Martha Weishaar
