

# Viel zu entdecken beim Gesundheitstag

## WAZ-Mitarbeiterin lernt nützliche Hilfen kennen Seite 2

### Schwangerschaft

Zum Abschluss meines Rundgangs sehe ich: grün: Plüschfrösche, Gummibärchenfrösche und mehr zieren den Stand von Physiotherapeutin Bettina Zünkeler, mit ihrer „Mama-Wellness-Therapie“ auf die Schmerztherapie von werdenden Müttern spezialisiert. Ulrike Vollmer bietet dazu Yoga und Akupunktur. „Klar, die Gesundheitsmesse ist seniorenlastig“, sagt Zünkeler mit Blick auf die Divergenz zwischen dem älteren Besucherpublikum und ihrem Angebot für junge Frauen. „Aber die Hattinger Senioren sind



Gut besucht war der 17. Hattinger Gesundheitstag. Auf drei Etagen gab es knapp 30 Infostände, die

aufgeschlossen und sehr interessiert. Sie geben das an die jüngere Generation weiter, deshalb ist es gut, dass auch wir hier dabei sind“, so Zünkeler.

### Vortrag

## HATTINGEN

# Blutegel, Bandagen und Buntstifttest

Beim 17. Hattinger Gesundheitstag im Rathaus gibt es kaum ein Durchkommen. WAZ-Mitarbeiterin lernt ungewöhnliche und nützliche Hilfen kennen

Von Kerstin Wödehoff

Beim ersten Blick auf das Gewusel im Rathaus am Samstag beim 17. Hattinger Gesundheitstag stellt sich Überforderung ein. Die Aufgabe lautet: den Gesundheitstag nicht aus den Augen der Redakteurin, sondern der Bürgerin zu erfassen, die sich für sich selbst informieren will. Drei Etagen, knapp 30 Infostände, Mitmachaktionen, Vorträge – und so viele Besucher, die sich durch die Gänge quetschen, dass einem erst einmal komplett die Übersicht fehlt. Also einfach rein ins Getümmel.

### Naturheilkunde

Der Blick fällt zunächst auf ein Glas mit Blutegeln. Drum herum steht ein Korb mit Obst, an dem sich Besucher bedienen können, eine Auswahl an Blasen- und Pastentees und mehr. Es ist der Stand der Klinik Blankenstein. Naturheilkunde steht im Fokus. Martina Böke erklärt mir dem Heuwickel, der durch Wasserdampf erhitzt und mit ätherischen Ölen beträufelt, bei Rückenschmerzen Linderung verspricht. Aus einem großen Thermobehälter gibt es Rheumatee als Kostprobe. Die Kräuter riechen stark, der Geschmack ist dagegen überraschend mild.

### Sinne

Beim Stand der VHS wird es knäufelig, die Sinne sind gefragt. Die Aufgabe: Die Linien eines Sterns mit einem Buntstift nachzeichnen. Dem Stern nennt er einen Handstock, man spiegelt verkehrt durch eine Apparatur von Prof. Dr. Boris Suchan von der Ruhr Universität. Petra Leggewie von der VHS hat sich nicht Spaß, dabei zuzuschauen, wie sich die vielen Neugierigen bei dieser Aufgabe schlagen.

### Orthopädie

Bei „Besser leben – Haus der Gesundheit“ erklärt mir, der seit Kindesbeinen an ewig durch Bänderriese Gyrglagen, Dennis Heimen, seinen Zeichen Orthopädiestecher, welche Bandagen und Schuhe mir helfen können, das schmerzhaft Unknicken zu vermeiden. Wir haben hier heute unseren Schwerpunkt auf den Fuß gesetzt. Das war richtig, so viele Leute



Simone Boecker vom Pflegedienst „Pflege und Hilfe zu Hause“ (r.) lässt Sabine Müller in eine Schüssel mit Erbsen hineingreifen. Spielerisch wird so die Motorik trainiert.

sind heute schon mit ganz speziellen Fragen dazu bei uns am Stand gewesen“, schildert Heimen.

### Schwangerschaft

Zum Abschluss meines Rundgangs sehe ich: grün: Plüschfrösche, Gummibärchenfrösche und mehr zieren den Stand von Physiotherapeutin Bettina Zünkeler, mit ihrer „Mama-Wellness-Therapie“ auf die Schmerztherapie von werdenden Müttern spezialisiert. Ulrike Vollmer bietet dazu Yoga und Akupunktur. „Klar, die Gesundheitsmesse ist seniorenlastig“, sagt Zünkeler mit Blick auf die Divergenz zwischen dem älteren Besucherpublikum und ihrem Angebot für junge Frauen. „Aber die Hattinger Senioren sind



Gut besucht war der 17. Hattinger Gesundheitstag am Samstag im Rathaus. Auf drei Etagen gab es knapp 30 Infostände, dazu Mitmachaktionen und Vorträge.

aufgeschlossen und sehr interessiert. Sie geben das an die jüngere Generation weiter, deshalb ist es gut, dass auch wir hier dabei sind“, so Zünkeler.

### Vortrag

Direkt im Raum nebenan stehe ich an der Wand, um Tilman Dumke, Inhaber der „Aktiv-Praxis Dumke & Hestert“, dabei zuzuhören, wie er das „richtige“ Gehen für schmerzfreie Füße erklärt. Alle Plätze sind besetzt, das Interesse ist groß. Dumke erläutert, warum es für den Gelenkapparat wichtig ist, die Ferse beim Gehen zu entlasten, mehr über den Vorderfuß zu geben.

### Motorik

Der Pflegedienst „Pflege und Hilfe zu Hause“ beschert mir eine tolle Idee für meinen Großvater und damit für jeden Schlaganfall-Patienten. Ein leichter Schlaganfall hat Großvaters Schreibfähigkeit beeinträchtigt. Simone Boecker vom Pflegeteam weiß, wie frustrierend der Verlust der motorischen Fähigkeit für Senioren sein kann. „Und Therapie klingt immer so negativ“, erklärt sie. Deshalb stehen nun auf dem Tisch drei Schalen mit Erbsen, Rapsamen und Buchweizenkleinern. Man kann in diese hineingreifen, sie drücken, sie sich durch die Finger rieseln lassen und so spielerisch die Motorik trainieren. „Einfache Methode, große Wirkung“, lacht Boecker.



Dennis Heimen zeigte allerlei Bandagen – hier eine für den Rücken.