



Anregungen für ein gesundes Leben

Großer Andrang bei der ersten Gesundheitsmesse in Bad Füssing – Auch Einheimische kamen ins große Kurhaus

Von Doris Altmannsberger

Bad Füssing. Von der Konkurrenz-Veranstaltung im nahen Passau ließen sich die Besucher der Gesundheitsmesse im Kurort nicht beeindrucken: Zahlreich strömten sie am Wochenende ins Kurhaus, um sich Anregungen und Tipps zu holen rund ums Thema Gesundheit. Vom Elixier, das die Immunabwehr stärkt, bis hin zum Schuh, der eine ungleiche Gewichtsverteilung auf den Fußsohlen ausgleichen kann, reichte das Spektrum.

So war am Samstagmittag gerade erst Messe-Halbzeit, da zog Veranstaltungsleiterin Manuela Bauhuber bereits eine positive Bilanz: „Wir sind mit dem Besucherandrang absolut zufrieden, besonders am Freitag war er überraschend stark, da haben sich die Menschen im Kursaal geradezu gedrängt“, freut sie sich über die gute Resonanz. Besonders erfreulich: „Es kamen viele Einheimische.“

Mag es am guten Ruf, den der Kurort genießt, liegen oder an der Vielfalt, die die Aussteller auf der Gesundheitsmesse boten – auch am Samstagmittag war das Gedränge an den Ständen groß. Was man alles tun kann, um möglichst lange gesund zu bleiben, dafür gibt es viele Ansätze. Da ist zum einen einmal heilendes Thermalwasser, dessen sich die Region rühmen darf. So waren auch alle



Gymnastik mit Dr. Christian Günther (rechts): Der Osteoporose-Spezialist schloss seinen Vortrag mit einer kleinen Sportstunde ab. – Fotos: Altmannsberger

drei Thermenorte – Bad Füssing, Bad Griesbach und Bad Birnbach – vertreten und informierten, für welche Erkrankungen ihr Heilwasser am besten geeignet ist.

Dazu gab es viel Wissenswertes über die richtige Ernährung. Warum ist Käse gut für die Knochen? Wieso ist Schokolade umso gesünder, je dunkler sie ist? Und weshalb ist Wasser nicht

gleich Wasser? Dazu gab es auch allerlei Leckereien zu probieren.

Parallel dazu konnte man sich bei zahlreichen Vorträgen über Gesundheit bei Kindern oder die beste Vorbeugung gegen Osteoporose informieren. Weil Sport ein wesentlicher Faktor ist, gesund zu bleiben, blieb auch dieser Aspekt nicht auf der Strecke. Vom Nieselregen unbeeindruckt, ließen sich die Besucher

von den Trainern Thomas Heilmann und Hermann Jägernitz die richtige Technik beim Nordic Walking erklären, während LifeKinetik-Trainer Lars Jonatschek Gehirntraining mittels kleinen Bällen vermittelte. Die Besucher jedenfalls hatten ihren Spaß – und gingen mit vielen Anregungen für ein gesundes Leben wieder nach Hause.



Optimales Bett, gesunder Schlaf: Welche Vorteile ein Lattenrost mit Flügeltechnik hat, verdeutlichte Peter Brunner (rechts) am Stand von Betten Mühldorfer.



Wie kommt es zu Wirbelsäulenschäden? Am Skelett erläuterten das (von links) Günther Rietzel-Jagode und Anita Schwarz von der Vereinigung selbstständiger Physiotherapeuten aus Bad Birnbach.



Massagen bot Stefanie Seidel von der Physikalischen Therapie am Johannesbad an.



Ihren Körperfettanteil ließ Gerlinde Kittel am Stand der Krankenkasse AOK messen. AOK-Mitarbeiter Thomas Maier (links) bescheinigte der Urlauberin beste Werte.