

Gesundheitsmesse in Bad Godesberg - Alles, was das Herz begehrt

09.10.2016 Bad Godesberg. 4000 Gäste informieren sich in der Stadthalle, wie sie fitter werden können. Selbsthilfegruppen freuen sich, dass sie ihre Arbeit kostenlos präsentieren dürfen.

Allein der Andrang bei den drei „Zugpferden“ bedeutete am Sonntag für die siebte Gesundheitsmesse „Bonn gesund“ schon mal die halbe Miete: „Wir freuen uns über rund 4000 Besucher. Und ein großer Teil wollte Michael Winterhoff und Sven Bach sowie das Forum von Professor Ursula Lehr miterleben“, erklärte Veranstalter Christoph Steinhauer.

Wegen der Herbstferien habe er zwar 20 Aussteller weniger als das letzte Mal 2014 in Godesberg vereinen können. Aber wie beim rechtsrheinischen Messependant 2015 in Siegburg erhöhten gerade die 26 Selbsthilfegruppen, die sich kostenfrei präsentieren konnten, die Attraktivität enorm. „Wir sprechen also ein riesiges regionales Publikum an“, so Steinhauer.

Und zwar keineswegs nur ältere Herrschaften, sondern mehrere Generationen. „Wir finden hier auch Angebote für jüngere Jahrgänge“, meinten etwa Sylvia Breitmeier und Hilde Stüber, als sie in der Schlange für den Sven-Bach-Vortrag standen. Der aus TV und Rundfunk bekannte Ernährungsberater wollte über seinen Bestseller „Der Fettsack“ hinaus Essen und Psyche ins richtige Verhältnis bringen. „Wir wollen abnehmen und haben jede Menge Diäten hinter uns“, antwortete Breitmeier auf die Frage nach ihrem Interesse. „Guru“ Bach sollte ihnen also ins Gewissen reden? Die Frauen lachten. „Nein, Anregungen soll er uns geben.“

Was auch Kinderpsychiater und Bestsellerautor Michael Winterhoff im übervollen Saal tat. „Fünf Stunden Waldspaziergang sollten Sie angehen, wenn Sie vom ewigen Katastrophenmodus 'runterschalten wollen“, riet er seinen Zuhörern. Nein, nicht rasen, sondern gehen, aber nur mit sich allein bleiben, das aushalten lernen – und irgendwann davon die ersten Glücksgefühle spüren.

Das Publikum bestürmte ihn danach am Büchertisch mit Fragen. Wann der vielbeschäftigte Autor denn selbst den letzten Waldspaziergang schaffen konnte, hieß die GA-Frage. „Erst gestern“, antwortete Winterhoff. Wer wisse, worauf es ankomme, bei dem reichten auch ein bis zwei Stunden. Winterhoff traf bei begeisterten Lesern wie Theresa Weber auf jeden Fall einen Nerv. „Bewegung draußen? Sehr richtig, es war früher doch nicht alles so falsch, was wir gemacht haben“, meinte die ältere Dame.

Derweil lief in allen Sälen ein buntes Beratungs- und Workshop-Programm. Kostenlos konnten Wellness-Angebote und Gesundheitschecks genutzt werden. „Wir erreichen hier Betroffene, ihre Eltern und Erzieher. Eine tolle Möglichkeit“, erklärte am Stand der Epilepsie-Selbsthilfegruppe Bonn / Rhein-Sieg, Markus Türcke. Nebenan informierte sich eine Frau beim Seniorenbetreuungs-Anbieter Home Instead von Ute Gabel für ihre demente Mutter.

Am Stand der Deutschen Herztiftung gab Ärztin Gudrun Pilo Tipps für alle, die koronare Herzschwächen fürchteten. Und im Brunnensaal klärte ein Expertenteam rund um Ex-Bundesministerin Ursula Lehr über „Erkrankungen des Nervensystems“ auf. „Das geht nicht nur Senioren, das geht uns alle an“, erklärte Lehr auf ihre unnachahmlich patente Art. In der Arbeitswelt würde die Vielzahl psychischer Erkrankungen, die Ausfälle nach sich zögen, zu einem immer größeren Problem. (Ebba Hagenberg-Miliu)