

Vibrierende Frösche

Auf Entdeckungsreise bei den Spandauer Gesundheitstagen

CHRISTIANE TAUER

SPANDAU ■ Von der vitaminreichen Kirsche bis zur heilenden Fango-Packung, vom Kräutershampoo bis zu Abnehm-Tipps – die ersten Gesundheitstage in den „Spandau Arcaden“ haben alle Themen rund um Fitness, Medizin, Prävention und körperliches Wohlbefinden fest im Visier. Noch bis zum Sonnabend können sich Besucher unter dem Motto „Gesund leben! Gesund bleiben!“ an 39 Ständen über die unterschiedlichsten Angebote informieren und sie auch selbst testen.

„Unsere Gesundheit ist durch nichts zu ersetzen – die-ser alte Leitsatz gilt auch heute noch“, sagte der Spandauer Bezirksstadtrat Axel Hedergott (SPD) gestern bei der Eröff-

nung der Veranstaltung. Darin bestätigte ihn auch Matthias Heurich von der Internationalen Gesellschaft für Prävention, die die Gesundheitstage auf die Beine gestellt hat. „Besonders wichtig ist die regionale Ausrichtung der Aussteller“, betonte er. Nur so könne garantiert werden, dass den Besuchern auch nach der Veranstaltung vor Ort weitergeholfen werde.

Zum Beispiel bei einem Bandscheibenvorfall, der zu einer Art Volkskrankheit geworden ist. Vorgestellt werden hierzu die unterschiedlichsten Behandlungsmethoden wie Eienkörperproteinbehandlung oder Rückenmarkstimulation. Wen es aber noch nicht so schlimm erwischt hat, der kann auch erst einmal mit einem vibrierenden Massage-

Fußball – wahlweise in Frosch-Form – testen, ob sich dadurch die Muskelverspannungen an Nacken, Schulter und Rücken lösen lassen.

Dass aber auch die Ernährung eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit spielt, stellen die Veranstalter unter Beweis, die gesundes Vollkornbrot, pflanzliche Klöppe, frischen Spargel oder einen Joghurtdrink, mit dem sich der Cholesterinspiegel senken lässt, präsentieren. Neben Angeboten zu Wellness-, Kur- und Erholungsreisen bilden die Themen Rheuma, Osteoporose, Ischias und Arthritis die Schwerpunkte der Veranstaltung. Am heutigen Dienstag (17 Uhr) sowie am Mittwoch (15 Uhr) gibt es dazu einen Vortrag von Pavel Makovnik.



Vorsicht, gleich schnappt es zu! Diese Besucherin ließ sich von dem Riesen-Gebiss aber nicht abschrecken und informierte sich über die richtige Zahnhygiene.