

Auf Fuß-Führung mit Kneipp

Besucher probieren beim Tag des Bauernbades alt-bewährte Heilmethode aus – Vormittags Vorträge

Victoria Coors

Bad Holzhausen (WB). „Was Wasser denn kalt?“, fragte Klaus Henning, nachdem er die Hosenbeine hochgeholt hat, um in die große Wanne zu steigen. »Zu heiß darf das Wasser nicht sein«, erklärt Arno Lenster vom Gesundheitszentrum Holsing Vital. Also steigt Klaus Henning in die große Wanne und beginnt das elf Grad warme Wasser zu treten.

Klaus Henning ist einer der vielen Besucher des Tag des Bauernbades der Rehaklinik in Bad Holzhausen. Die große Blechwanne soll den Besuchern ver-

deutlichen, was Kneippen ist und was das Treten des Wassers bewirkt. »Kneippen ist ein Gefäßtraining, welches beispielsweise Patienten hilft, die Durchblutungsstörungen in den Beinen haben. Es dient aber auch der Abhärtung und stärkt das Immunsystem«, erklärt Arno Lenster.

Anlässlich des Rehatages gab es zunächst Vorträge und Workshops. Zunächst referierte Ulrich Richard Lange, leitender Arzt bei Holsing Vital, über die Historie des Deutschen Badeartztwesens, danach informierte Dr. Fritz Heinicke, Badearzt und Facharzt für Allgemeinmedizin, über das Thema »Feuchte Wickel, Wasser treten – Leben und Lehre des Sebastian Kneipp«. Des Weiteren erklärte der Vorsitzende des Kneipp-Vereins Preussisch Oldendorf, Hans Pohl, die positiven Auswirkungen des Kneippens bei Herz- und Kreis-

lauferkrankungen. Abgerundet wurde das Programm durch die praktische Anleitung »Kneipp-Tour – gestern, heute und morgen«, von Birte Block.

Vom Wellnessbereich bis hin zum Raum der Medizinischen Trainingstherapie konnte anschließend alles besichtigt und vieles ausprobiert werden. So konnten die Besucher sich auch in der Lehrküche über gesunde Ernährung informieren. Die Diätküchenleiterin Ines Sielermann hatte dort eine lebensgroße Lebensmittelpyramide aufgebaut, um eine ausgewogene Ernährung zu erläutern. »Vor allem kommt es auf das richtige Maß an. Ernährung ist abhängig von Alter und Geschlecht«, erklärte sie. Um die Tipps in die Praxis umzusetzen, werden in dem Gesundheitszentrum Kochkurse in Kleingruppen, Vorträge und eine individuelle Ernährungsberatung angeboten.

In der Badeabteilung des Gesundheitszentrums konnten Interessierte das Moorkneten ausprobieren. Dies ist ein Gelenktraining, welches besonders bei Arthrose- und Rheumapatienten angebracht ist. Auch die verschiedenen Alternativen für Rheuma- und Arthrosepatienten im Rahmen der Ergotherapie wurden erklärt. So gibt es beispielsweise eine Knopfanziehhilfe und Therapieknete, um den Patienten eine Erleichterung im Alltag zu verschaffen.

Draußen konnten sich die Besucher bei Kaffee und Kuchen stärken und sich auf dem Bauernmarkt umsehen. Zudem gab es eine Tombola, der Erlös geht an die Flutopfer in Pakistan. Zusätzlich wurde eine Modenschau der Firma USB-Maschenmoden angeboten.



Klaus Henning probierte das Kneippen aus. Arno Lenster, Mitarbeiter des Gesundheitszentrums Holsing Vital erklärte ihm die altbewährte Methode zur Stärkung des Immunsystems. Fotos: Victoria Coors



Willi Sellenriek dirigierte das Blasorchester Bad Holzhausen vor einem großen Publikum im Park des Gesundheitszentrums. Foto: Hülsmeier

Unterhaltung rundet Bauernbad-Tag ab

Musikalischer Ausklang bei Holsing

Bad Holzhausen (ah). Hunderte Besucher haben sich vom bunten Rahmenprogramm im Garten von Holsing-Vital begeistern lassen. Denn nach Vorträgen und Informations- und Erlebnisangeboten beim Tag des Bauernbades (wir berichteten gestern) stand auch Unterhaltung an.

Das Blasorchester Bad Holzhausen unter der Leitung von Willi Sellenriek wechselte sich musikalisch mit den »blauen Jungs« des Shanty-Chores Dümmer See ab und gestaltete den Nachmittag mit bekannten und beliebten Melodi-

en. Nette Mitbringsel fanden sich neben kulinarischen Köstlichkeiten auf dem Bauernmarkt im weitläufigen Park. Bei einer Tombola gab es attraktive Preise zu gewinnen, interessierte Besucher schauten bei der alten Handwerkskunst Seilbinden zu und an dem Stand der »Kleinen Eule« aus Espelkamp gab es etwas ganz Außergewöhnliches zu entdecken.

»Bei dem kurzweiligen Programm war bestimmt für jeden das Richtige dabei«, sagte Jens Friedrich Holsing, Geschäftsführer der Holsing-Vital GmbH.



Dieter und Angelika Zeich probieren eine leckere Rucola-Tomaten-Frischkäsecreme bei Ines Sielermann. Sie erklärte, dass Artischocken, Löwenzahn und Bärlauch hilfreich bei Cholesterinpatienten wirkt.