

Infos für ein aktives und gesundes Leben

Am Sonnabend, 9. Mai, richtet das Möbelhaus und Küchenzentrum Holtmann von 9.30 bis 18 Uhr in Zusammenarbeit mit der Barmer Ersatzkasse und einer Reihe weiterer Partner einen „Aktiv- und Gesundheitstag“ aus.

Gelldorf. Im gesamten Einrichtungshaus gibt es dann eine Vielzahl von Informationsständen, an denen die Besucher beraten werden, wie sie ein aktives und gesundes Leben führen können. „Es reicht nicht der Vorsatz allein, der eigenen Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken, sondern man muss auch etwas dafür tun“, meinen Holtmann-Geschäftsführer Hubert Holtmann und Andreas Warnecke. Deshalb hat er unter anderem mit dem Bezirksgeschäftsführer Thomas Schäfer von der Barmer Ersatzkasse das Konzept für die erste Veranstaltung dieser Art in den Räumen von Möbel-Holtmann konzipiert. Wer nicht gedankenlos in den Tag hinein lebt, der weiß auch, dass man Gesundheit nicht geschenkt bekommt. Und wer diese lebenslange Aufgabe ernst nimmt, der wird dafür auch belohnt - durch Vitalität, Lebensfreude und ein langes erfülltes Dasein. Einen Weg dazu möchten die Organisatoren des ersten „Aktiv- und Gesundheitstages“ bei Holtmann aufzeigen. Warnecke: „An den Infoständen werden viele Auskünfte erteilt, die den Fragenden weiterhelfen sollen. Schließlich geht es nicht nur darum, sich richtig zu ernähren, sondern zu unserem Wohlbefinden tragen noch zahlreiche andere Faktoren bei. Zum Beispiel der Tagesrhythmus, die Entspannung, der richtige Schlaf, die Körperhaltung, eine sinnvolle Gestaltung der Freizeit, der Ausgleichssport und anderes mehr.“ Die Ernährungsberaterin Bianca Hesse lädt zu Kochvorführungen ein, bei denen es darum geht, Rezepte für eine gesunde, wohlschmeckende und dennoch nicht zu kalorienreiche Nahrung zu weiterzugeben. Unter anderem wird auch Vitalkornbrot gebacken. Zum Angebot dieser Veranstaltung gehören auch Seh- und Hörtests, Blutdruckmessungen, Laufanalysen anhand eines Laufbandes, Beratungen in Sachen ergonomischem Sitzen und Liegen sowie funktional sinnvollen Einrichtungen im Küchenbereich. sig