

Viele Tipps für ein langes Leben

Für die Gesundheit muss man schon etwas tun – und kann eigentlich nicht früh genug damit beginnen. Die Möglichkeiten dazu sind immer größer und vielfältiger geworden. Der erste Aktiv- und Gesundheitstag im Möbelhaus Holtmann vermittelte einen Eindruck davon, was man alles machen kann, um möglichst lange gesund zu bleiben.

Obernkirchen. Einen ganz wichtigen Part spielt eine ausgewogene Ernährung. Was man dabei beachten muss, darüber informierte die Ernährungsberaterin Bianca Henze aus Rinteln die zahlreichen Besucher. Immer wieder wurde sie auf Vorschläge für eine Kost angesprochen, die alle notwendigen Nährstoffe, Mineralien und Vitamine enthält, aber nicht dick macht. Ein Team um die junge Bäckermeisterin Lena Achter erläuterte zahlreiche wohlschmeckende und nährstoffreiche Brotsorten. Neu ist das aus einer Art indischer Sojabohne gebackene und nussig schmeckende Mungabrot. Der Bad Meinberger Mineralbrunnen stellte einen Querschnitt durch sein Getränkeangebot vor. Der Staatsbetrieb verarbeitet jetzt unter anderem Früchte aus biologischem Anbau. Beim Stand der „Barmer Ersatzkasse“ wurden von der Bückeburger Schlossapotheke Blutdruck und Blutzucker gemessen. Der Augenoptikermeister und Hörgerätespezialist Giovanni Di Noto nahm einen kostenlosen Seh- und Hörtest vor. Das Sanitätshaus „Ringe“ informierte über seine Angebote aus dem Bereich Reha und Orthopädietechnik. Beim „Relax-Studio“ wurde ein sogenannter Herz-Check per Computer gemacht. Das Sporthaus „Intersport“ im Bückeburger Schild-Center stellte seine Nordic-Walking-Schule vor. Beim Stand von „Fahrrad-Reese“ aus Rinteln konnten Probefahrten mit verschiedenen Radtypen unternommen werden. Wartezeiten gab es bei einer Anlage des Orthopädie-Fachgeschäftes Speisekorn. Sie konnte den Körper von den Füßen bis zur Hüfte computergenau vermessen. Das brachte wichtige Aufschlüsse über das eigene Geh- und Laufverhalten. Andreas Warnecke von der Holtmann-Geschäftsführung war mit dem Zuspruch beim ersten Aktiv- und Gesundheitstag rundherum zufrieden. Es soll im Jahr 2010 eine Wiederholung geben. sig