

UNSERE THEMEN FÜR ENINGEN UND UMGEBUNG:

VIEL BEWEGUNG IM PARK

SCHNUPPERKURSE IM SOMMERPROGRAMM
DES ENINGER GESUNDHEITSFORUMS

10 JAHRE GESUNDE GEMEINDE
ENINGEN: DIE CARING
COMMUNITY IM FOKUS

UNTERWEGS MIT EINER
PILZESSIN

20. JULI 2024: GROSSES DORFFEST
DER VEREINE IN ENINGEN

ENINGEN GESUND

AUSGABE 1/24



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

einfach gesund! So heißt unser nagelneues Magazin für Eningen und Umgebung, das Sie gerade in Händen halten. Die Geschichten, die wir darin erzählen, verbindet allesamt eines: Wir wollen positive Impulse rund um ein gesundes und schönes Leben geben. Das Gesundsein und Gesundbleiben ist nicht selbstverständlich, sodass wir Ihnen als unseren Leserinnen und Lesern Angebote und Möglichkeiten vor Ort nahe bringen möchten, die uns allen dabei helfen. Allen Partnerinnen und Partnern, die durch ihre bunten Beiträge unser Magazin bereichern, sagen wir ein herzliches Dankeschön.

Umgesetzt wird das Magazin von einem Mitglied des Eninger Gesundheitsforums: der Pfullinger Werbeagentur Raketenschmiede, in Kooperation mit dem Verein. Wir freuen uns, dass wir somit mit vereinten Kräften einem Themenfeld, das in der Gesunden Gemeinde Eningen ein besonderes Anliegen ist, eine große Bühne bieten können. Dabei soll mit dieser Magazinausgabe im Sommer 2024 der Anfang gemacht werden, sodass hoffentlich noch viele weitere Ausgaben folgen.

Ihre einfach gesund!-Redaktion,
Herzlich Veronika Bittner-Wysk und Martin Gehring

PS.: Kennen Sie schon unsere Homepages? Eningen-bewegt-sich.de | einfachgesund-Magazin.de | einfach-gesund.online

Viel Bewegung im Krügerpark

Buntes Sommerprogramm: Verschiedene Angebote zum Reinschnuppern

Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, sagte schon der Philosoph Arthur Schopenhauer. Dass er damit auch heute noch recht hat, findet das Gesundheitsforum Eningen – und lädt im Sommer 2024 wie bereits im vorangehenden Jahr zu verschiedenen Kursen in und nach Eningen ein. Im Krüger-Park findet deshalb unter freiem Himmel eine Veranstaltungsreihe statt, bei der man kostenlos an verschiedenen Bewegungsangeboten schnuppern kann. Verschiedene The-

rapeuten und Therapeutinnen und Trainerinnen und Trainer freuen sich, interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor Ort im Park begrüßen zu dürfen.

„Verschiedene Zielgruppen können von den Bewegungsangeboten profitieren“, wirbt Veronika Bittner-Wysk als Vorständin des Gesundheitsforums. In den unterschiedlichen Kursen sollen Impulse für eine bessere Körperhaltung und auch die mentale Gesundheit gegeben werden. Mit verschiedenen Übungen kann



Einladung zum Mitmachen bei unseren sommerlichen Schnupperstunden

BEWEGUNG IM KRÜGERPARK

Auftakt am 20.7.24 beim Dorffest

- Info-Stand von 13.00 bis 17.00 Uhr
- Qigong zum Schnuppern mit Silke Nagel von 14.30 bis 15.00 Uhr
- Einfache Übungsideen zum Mitmachen von 15.30 bis 16.00 Uhr
- Akustische Live-Musik mit SouthernWays um 14.00, 15.00 und 16.00 Uhr

... und weiter den ganzen Sommer über!



Aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage www.Gesundheitsforum-Eningen.de

Sommerprogramm zum Mitmachen im Krügerpark

Sonntag 10.00 bis etwa 11.00 Uhr | Donnerstag 18.00 bis etwa 19.00 Uhr

Termine	Angebot	Leitung
Sonntag 21.07.24	Yoga - frische Luft und freier Atem	Stefan Jammer
Donnerstag 25.07.2024	Qigong zum Entspannen und Schmerzlindern	Silke Nagel
Sonntag 28.07.2024	Qigong zum Entspannen und Schmerzlindern	Silke Nagel
Donnerstag 01.08.2024	Yoga - für mehr körperliche Flexibilität	Kerstin Weigel
Sonntag 04.08.2024	Yoga - für mehr körperliche Flexibilität	Kerstin Weigel
Sonntag 11.08.2024	Yoga - für mehr körperliche Flexibilität	Kerstin Weigel
Sonntag 18.08.2024	Gyrotonic-Methode - kreisend bewegen, den Körper entfalten - Aufrichtung und Ausgleich - wir üben auf Hockern und im Stehen	Regina Muckenfuß
Donnerstag 29.08.2024	Der HerzKreis - für mehr Ruhe und Gelassenheit	Susanne Wirsching
Donnerstag 05.09.2024	Der HerzKreis - für mehr Ruhe und Gelassenheit	Susanne Wirsching
Sonntag 08.09.2024	Gyrotonic-Methode - kreisend bewegen, den Körper entfalten - Aufrichtung und Ausgleich - wir üben auf Hockern und im Stehen	Regina Muckenfuß

JULI

AUGUST

SEPT.

Der Eintritt ist frei – wir freuen uns auf Ihr Kommen!

GesundheitsForum Eningen e.V.

man das vegetative Nervensystem ausgleichen und entspannen.

Durch die Veranstaltungsreihe erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Gelegenheit, in verschiedene Kurse kostenfrei hineinzuschnuppern und im Krüger-Park Impulse und Tipps für die Gesundheit zu erhalten. Vorkenntnisse sind dabei nicht notwendig: An allen Terminen kann man auch spontan ohne Voranmeldung teilnehmen. „Kommen Sie gerne vorbei, lernen Sie die verschiedensten Trainerpersönlichkeiten mit viel Wissen und Erfahrung kennen – und fragen Sie uns auch gerne aus“, wirbt Bittner-Wysk.

Bei allen Schnupperstunden sollen Übungen im Fokus stehen, die sich gut in den beruflichen wie privaten Alltag einbinden lassen. Die Info- und Mitmachangebote waren bereits früher vom Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Eningen ins Leben gerufen worden und werden nun gemeinsam mit dem Gesundheitsforum Eningen fortgesetzt.

Im Park ausprobieren und Gruppen kennenlernen

Wer Interesse hat, kann an einem oder allen Terminen mitmachen, um die Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren und

besser kennenzulernen. Wer sich auf diese Weise von einem Angebot überzeugt hat, kann im Anschluss weiterhin daran teilnehmen – bei einer der Praxen der Kursleiterinnen und Kursleiter.

Weitere Informationen zur sommerlichen Eventreihe finden Sie auf www.Gesundheitsforum-Eningen.de, www.ForumGesundeGemeinde.de und www.Eningen-bewegt-sich.de.

Text: Pressemitteilung Gesundheitsforum Eningen, Volker Feyerabend / M. Philipp
Bild links: Martin Gehring, mpp-kommunikation.online / Bild rechts: privat.

einfach gesund Eningen 1/2024 Inhalte

Bewegung im Krügerpark	Seite 2
Fit und vital leben	Seite 6
Auf Achtsamkeitsspaziergang	Seite 8
Hoffnung bei Long Covid	Seite 12
einfach gesund-Rezept	Seite 13
Wider die Depression	Seite 14
Gesunde Gemeinde Eningen	Seite 15
Alternative Schmerztherapie	Seite 16
Barrierefreie Bäder	Seite 18
Unterwegs mit der Pilzessin	Seite 20
Richtig trinken	Seite 22
Das Eninger Dorffest	Seite 26

STARWEINE
Weingenuss abseits ausgetretener Pfade

Ihr regionaler Weinhändler mit globaler Vielfalt.



Jetzt bestellen

Abholung vor Ort

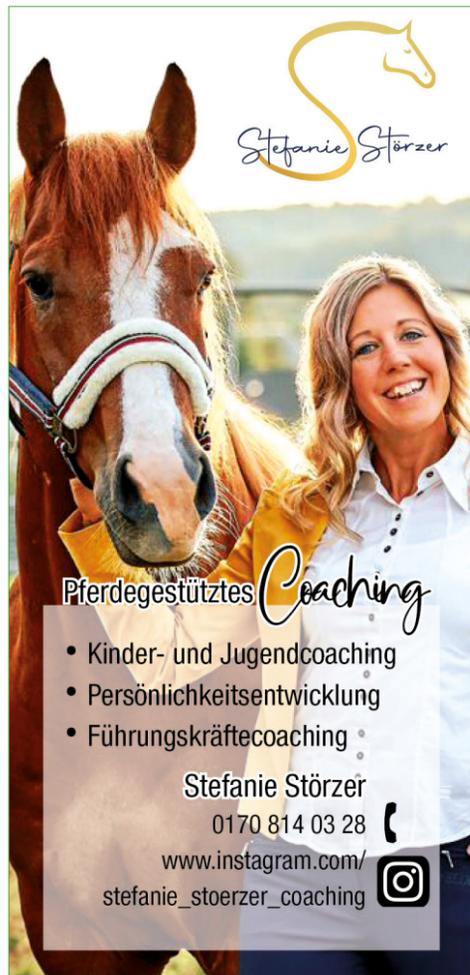
Schalckenbosch Weinvertriebs GmbH & Co. KG
Charlottenstraße 81 / 72764 Reutlingen

Wir beraten Sie gerne

Tel.: 07121 / 9393 584
E-Mail: service@starweine.com

Direktlieferung in Reutlingen

Ab 69 € Bestellwert liefern wir persönlich und kostenlos im Umkreis von 10 km



Stefanie Störzer

Pferdegestütztes Coaching

- Kinder- und Jugendcoaching
- Persönlichkeitsentwicklung
- Führungskräftecoaching

Stefanie Störzer
0170 814 03 28
www.instagram.com/stefanie_stoerzer_coaching



Es war noch nie so einfach
GELD ZU SPAREN

Sabine Breisinger
Dein Energiecoach
der TELESON Vertriebs GmbH

Drosselweg 67
72793 Pfullingen

Mobil 0176/55106092
sabine_breisinger@web.de

Bereits über 3 Millionen Kunden
haben der Teleson bisher vertraut!
SCHLIEBE DICH DOCH MIT AN!

**Kostenlose & unverbindliche
Energieberatung**

Einfach gesünder Arbeiten

Der Schreibtisch ist ein guter Platz für ein Gesundheitstraining: Wie man Rücken- und Nackenschmerzen im Büro vorbeugt

Nicht wenige Menschen haben sich während der Coronazeit mit der Arbeit im Homeoffice angefreundet: Sie freuen sich über eine gute Mischung aus Arbeiten und dem Daheimsein. Andere haben das Büro in der Firma mit den Kolleginnen vermisst, mit denen man im Team unterwegs ist. Doch egal, wo man am Ende arbeitet: Am besten tut man dies in einer Umgebung, in der die Gesundheit beachtet wird.

Gerade für Unternehmen macht es Sinn, in den Büros auf Gesundheitsaspekte zu achten. Die Mitarbeitenden profitieren von guten Impulsen, indem sie sich wohl fühlen, sie sind motivierter und werden oft weniger schnell krank. Gemeinsame Impulse zu setzen stärkt zudem den Teamgeist.

Geschulte Führungskräfte und Arbeitgeber, die ihre Mitarbeitenden an die Firma binden wollen, fördern die Mitarbeitergesundheit daher gezielt – und wissen, dass besonders ein gutes und gesundes Miteinander beim Arbeiten die Qualität und die Effektivität als das Ergebnis der gemeinsamen Anstrengungen im Unternehmen enorm verbessert. Dass das tatsächlich so ist, konnte mittlerweile mit vielen Studien belegt werden.

Die Einrichtung der Büros kann einen großen Unterschied machen, wenn es um gesundes Arbeiten geht: Lichtverhältnisse, Stühle, Schreibtischhöhen und PC-Zubehör können optimiert werden, attraktive Meeting-Points, in denen das moderne Mobiliar zu Aktivitäten anregt, spielen ebenfalls eine Rolle.

Das Wissen, wie man damit umgeht, was nützlich ist und was es bedeutet, aktiv zu sitzen, muss in begleitenden Impulsen ge-

lernt und am besten automatisiert werden. Allein die Schwerkraft sorgt dafür, dass man auch auf modernen und geeigneten Stühlen an passendem Tischen im Sitzen müde wird, den Rücken krümmt und den Kopf ungünstig nach vorn in Richtung PC wandern lässt. Wer versteht, was man dagegen tun sollte, kann ein gutes Verhalten zum Automatismus weiterentwickeln. Ebenso sinnvoll ist es, Unterbrechungsübungen zu kennen, die sofort helfen, beginnenden Beschwerden abzuwehren.

Da macht es absolut Sinn, sich von kompetenten Fachleuten beraten zu lassen, bevor man Geld ausgibt. Wie das funktionieren kann, zeigt das Beispiel des Unternehmers Martin Benz von Schalkenbosch Weinvertrieb. Um sein Büro für seine Mitarbeiter auszustatten, ließ er sich vom #teamBGM von PhysioEningen beraten: Der Eninger Bürofachmann Stefan Sautter von Sturm Büromöbel, Veronika Bittner-Wysk, Physiotherapeutin und Sozialpädagogin und Katrin Buck, Gymnastiklehrerin von PhysioEningen, konnten seinem Unternehmen als eingespieltes Team weiterhelfen.

Zunächst wurden direkt vor Ort Gespräche mit dem Chef und seinen Mitarbeitern geführt und dabei die Ausgangslage sondiert: Dabei wurden Probleme ebenso benannt wie auch die Aspekte des Büros, die geschätzt werden und auf die nicht verzichtet werden soll. Welche Möbel sollen weiterhin verwendet werden, was soll neu angeordnet werden? Welche Ziele der Verbesserung stehen im Fokus? Der Bürofachmann entwickelte schnell erste Lösungen und fand ein passendes Budget. Die Gesundheitsfachleute durften währenddessen das Team über körperliche Beschwerden befragen und ebenfalls die Verbesserungswünsche verstehen. Im Ergebnis wurde

eine Planung erstellt, die vom Ausprobieren der Möbel bis hin zur Gesundheitsschulung reichte.

Genau es Ausmessen, den digitalen Einrichtungsplan vorlegen, die Auswahl besprechen und schließlich die Installation vor Ort umsetzen: In allen Punkten wird das Unternehmen begleitet – und das entlastet auch das Team, weil es weiterhin der eigentlichen Arbeit nachgehen kann.

In zweiwöchentlichen Abständen durften die Physiotherapeutin und die Gymnastiklehrerin zudem ihr Wissen vermitteln: Auch auf guten Stühlen muss man lernen, seine körperlichen Bausteine – Becken, Beine, Wirbelsäule, Brustkorb, Nacken und Kopf – richtig auszubalancieren, um sich im Sitzen gut zu bewegen, gut zu kräftigen und am

besten jedes Hinsetzen und Aufstehen zum Training zu nutzen. Die Gymnastiklehrerin lieferte zudem eine gezielte kleine Übungsauswahl für die Aktiv-Pausen zwischendurch – die auch für Gemeinschaft und Vertrauensaufbau im Team sorgen und Spaß bringen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen!

Der Aufwand für das gesunde Büro bleibt dabei übrigens zeitlich und finanziell überschaubar. Kosten sind steuerlich absetzbar und die Gesundheitsschulungen können mit Präventionskursen in der Umgebung des Arbeits- oder des Wohnorts ergänzt werden, die von den Krankenkassen gefördert werden. 🌱

PR-Text: Veronika Bittner-Wysk, www.Gesundheit-im-Unternehmen.online / M. Philipp

SICH IM ALLTAG TRAINIEREN, NICHT RUINIEREN!

Unser Alltag bietet viele Gelegenheiten für gesundes Bewegen

Achten Sie im Alltag auf eine angenehm aufrechte Sitzhaltung.

Sitzgelegenheiten lassen sich meist mit einfachen Mitteln ergonomisch gestalten.

Unterbrechen Sie das monotone Sitzen, indem Sie sich beispielsweise nach jedem Telefonat genüsslich strecken.



Bürobedarf / Büroeinrichtungen
Sturm



So geht Büro!

Otto Sturm e.K.
Reutlinger Straße 15
72800 Eningen/ Achalm

Tel.: (07121) 8 13 62
www.sturm-eningen.de





TEXT: SVETLANA MOREL / M. PHILIPP

Eine kurze Besinnungspause einlegen

Tipps für ein vitales Leben: Interview mit Dr. Wolfgang Streit

Wie bleiben wir eigentlich fit und vital? Was übersehen wir dabei allzu leicht? Und welchen Tipp sollten wir unbedingt einmal ausprobieren? einfach gesund hat sich darüber mit Dr. Wolfgang Streit aus Tübingen unterhalten.

einfach gesund: Herr Dr. Streit, fit und vital zu leben, das ist Ihnen ein besonderes Anliegen. Wie beeinflusst unser Lebensstil die Gesundheit und Vitalität?

Dr. Wolfgang Streit; Wir leben oft in einer massiv durchgetakteten Zeit, die uns ununterbrochen Stress aussetzt. Es ist daher förderlich für die Gesundheit, sich immer

wieder – und sei es nur für wenige Minuten – aus dem Gewühl des Alltags herauszunehmen. Vielleicht können wir einfach einmal kurz die Augen schließen und überlegen: Wo stehe ich gerade? Wo sitze ich? Was mache ich? Eine kurze Besinnungspause einzulegen hilft, um den Alltag im Anschluss wieder aktiver und gestaltend angehen zu können.

Gibt es eine weitere Gewohnheit, die uns weiterhilft?

Was auch hilfreich ist: Wir können uns abends vor dem Schlafengehen drei bis vier Minuten Zeit nehmen und den Tag vor dem inneren Auge Revue passieren zu lassen.

Das ist die sogenannte Rückschau-Übung. Sie scheint an sich nicht kompliziert zu sein, ist aber am Ende doch schwerer umzusetzen, wie vieles andere auch. Man sitzt dazu etwa auf dem Sofa, wird auf jeden Fall ruhig und versucht, innerlich und bildhaft den Tag noch einmal vor dem inneren Auge lebendig werden zu lassen – allerdings rückwärts.

Das heißt, es ist abends, vielleicht 22 Uhr, und man versucht sich klarzumachen: Was war eigentlich am Nachmittag? Was am frühen Nachmittag? Was am Morgen? Man führt sich den Tag aktiv und innerlich vor Augen. Das hat tatsächlich den großen Vorteil, dass man leichter und besser schlafen kann.

Apropos schlafen: Welche Rolle spielen Schlaf und Erholung für die langfristige Gesundheit?

Schlaf ist von immenser Bedeutung. Das wird einem spätestens dann klar, wenn man nicht schlafen kann oder unter Schlafentzug leidet. Schlafentzug wird nicht umsonst als Folter bezeichnet! Wenn Menschen vom Schlaf abgehalten werden, führt das innerhalb weniger Tage zu massiven psychischen und körperlichen Problemen. Wir müssen schlafen, der Organismus braucht Ruhezeiten, sowohl für das innere Leben als auch für den Stoffwechsel. Schlafen ist wie ein Rückzug in eine andere Welt – manche Menschen wachen morgens auf und sagen sogar: „Oh, ich war so weit weg.“ Schlaf ist von zentraler Bedeutung, was auch der immense Konsum von Schlafmit-

teln in unserem Land und in vielen anderen Ländern zeigt.

Ich halte es für besonders wichtig, für sich ein individuelles Schlafritual zu entwickeln. Das ist eine Abfolge von Gewohnheiten, mit denen man sich Schritt für Schritt jeden Abend auf den Weg ins Bett vorbereitet, um dann loslassen zu können. Denn Schlafen ist im Grunde genommen ein seelisches Loslassen, ein Sich-Fallen-Lassen, und das funktioniert je schlechter, desto mehr man vorher unter Anspannung stand.

Deshalb ist es aus meiner Perspektive auch sinnvoll, vor dem Schlafengehen nicht mehr ständig das Smartphone zu konsultieren und den Medienkonsum auf ein Minimum zu reduzieren. Man sollte wieder Zugriff auf das eigene Tun bekommen und sich dabei nicht von Außen mit Informationen berieseln lassen, denen man ausgeliefert ist,

weil man sie nicht steuern kann. Abends sollte eine ausgesparte Zeit stattfinden, die man sich selbst gönnt.

Welche Menge an Schlaf können Sie grundsätzlich empfehlen?

Das ist unterschiedlich. Die Wissenschaft sagt, dass man in der Regel zwischen sechs und acht Stunden schlafen sollte. Es gibt Menschen, die viel mehr Schlaf brauchen, und manche kommen mit deutlich weniger aus. Das ist, denke ich, ganz individuell. In der Regel sollten es jedoch sechs, sieben, acht Stunden sein.

einfach gesund: Vielen Dank für das Gespräch. Wir werden es in der nächsten Ausgabe von einfach gesund fortsetzen...

Bild: q-snap, stock.adobe.com



Heike Pfisterer
Inhaberin & Ergotherapeutin

Stefanie Feimer
Inhaberin & Ergotherapeutin

Ihr Ziel im Blick

Wir bieten Ergotherapie für Menschen jeden Alters. Sie bestimmen selbst das Ziel der Therapie, denn Sie wissen selbst am besten, was Sie im Alltag brauchen und woran Sie teilhaben wollen.

Mit unserer Fachkompetenz unterstützen wir Sie gerne.



Praxis für Ergotherapie und Coaching
Stefanie Feimer & Heike Pfisterer
staatlich anerkannte Ergotherapeutinnen Partnerschaft

Standort Eningen
Bahnhofstraße 19,
72800 Eningen unter Achalm
Tel.: 0 71 21 – 67 06 666

Standort Bad-Urach
Seilerweg 2
72574 Bad Urach
Tel.: 0 71 25 – 40 74 38



www.ergotherapie-badurach.de



Kontakt
Gartenstraße 42
72074 Tübingen
0176 552 122 40
dr-streit-tue@posteo.de



www.dr-streit-tue.de



Dr. med. Wolfgang Streit
Facharzt für Allgemeinmedizin

Schulmedizin wo nötig – ganzheitlich wann immer möglich

Behandlungsschwerpunkte:

- Herz-Kreislaufuntersuchungen
- Risiko-Analyse auf Vorhofflimmern
- Pulswellendiagnostik
- Stress- und Resilienzmessung
- Zweitmeinung

Zeitnahe Termine - ausführliche Beratung: Sie stehen im Mittelpunkt
Praxis für Selbstzahlende und Privatversicherte

Video-Sprechstunde möglich consultation: english / français

GYROKINESIS® fließend bewegen – den Körper entfalten | Dienstags 17.45 – 19.00 Uhr
im Studio DorSana | Daimlerstraße 23 | Pfullingen: **Kreisende, wellen- und spiralförmige Bewegungssequenzen steigern die Vitalität, Beweglichkeit und Kraft. Das Training in Gruppenkursen findet sitzend auf Hockern, am Boden und im Stehen statt.**



Sowohl im GYROKINESIS® als auch im GYROTONIC® steht die Aufrichtung des Menschen im Mittelpunkt. Ausgehend von der Wirbelsäule als zentralen Träger werden alle Gelenke, Muskelgruppen, Nerven, Organe, Gewebe und der Energiefluss des Körpers mobilisiert und funktional ausgerichtet. Beide Methoden verbinden Erkenntnisse moderner Bewegungslehre mit altem fernöstlichem Wissen über das sensible Zusammenspiel von Körper und Geist und enthalten Elemente aus dem Yoga, Thai Chi, Tanz, Schwimmen, Turnen und Rudern – rhythmisch, fließend und dreidimensional.

„The Art of Exercising and Beyond“ – das beschreibt

die Intention, die Energie und das Gefühl, das beim GYROKINESIS®-Gruppentraining entstehen kann. Das Training auf Hocker und Matte passt in die ‚Familie‘ von Yoga und Pilates und spricht Menschen an, die Freude an schönen Bewegungen haben. Ähnlich wie beim Tanzen geht es dabei über den Körper hinaus: Bewegung, Atmung, Rhythmus kommen in einen Flow. Zum GYROTONIC®-Einzeltraining kommen etwa

- eine junge Zahnärztin, die einen sehr beweglichen, flexiblen Körper hat und sich nach der Arbeit in einseitiger Körperhaltung Ausgleich der Dysbalancen und Stabilität für ihre Wirbelsäule wünscht
- eine ältere Person, die sich Beweglichkeit und aufrechte Haltung erhalten möchte und ihr Gleichgewicht stabilisieren möchte
- ein Mann, der als Jugendlicher aktiv gekickt hat und heute Beschwerden in Knien und Hüften hat
- eine Frau, die nach der Reha unter anderem weiter an der Kräftigung ihrer Wirbelsäule arbeiten möchte und das abwechslungsreiche Training am Gerät schätzt
- eine Yogalehrerin, die ihre Skoliose mit Hilfe der Führung durch das Gerät und meiner Unterstützung im Griff behält
- und gerne probieren auch Sie es selbst aus!

Regina Muckenfuß | Ganghoferstraße 13 | 72764 Reutlingen | Telefon 07121 230858 | www.regina-muckenfuss.de



STEFAN JAMMER, WWW.YOGANATUR-REUTLINGEN.DE / M. PHILIPP

Mit viel Achtsamkeit unterwegs

Rückblick: Auf Sinnes-Wanderung mit der Gesunden Gemeinde

Mit allen Sinnen unterwegs sein – und der Natur mit Achtsamkeit begegnen: Im Mittelpunkt der Sinneswanderung, die am 28. April 2024 unternommen wurde, lag nicht nur die Begegnung mit der Natur im

Fokus, sondern auch das gemeinsame Innehalten. Guide der besonderen Erfahrung war Stefan Jammer, der die Wanderung als Yoga-Trainer begleitete. Die Wanderung war ein Angebot des Arbeitskreises ‚Gesunde Gemeinde Eningen‘ und stieß auf reges

Interesse: Rund dreißig Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die aus dem ganzen Landkreis Reutlingen kamen, ließen sich auf das Abenteuer ein, das von Eningen aus Richtung Obtal führte. „Mit wachen Sinnen“ sollte die Gruppe nicht nur wandern, sondern

Der einfach gesund-Tipp: Achtsamkeit auch bei einer Aktiven Pause in den Fokus nehmen

Ob im Kindergarten oder im Seniorenheim, im Unternehmen und Zuhause, wir sollten öfter einmal eine achtsame Pause einlegen. Das Team von einfach gesund gibt Impulse dafür, wie man sich aktiv entspannen kann – und zeigt mit Videos auf der Homepage www.Eningen-bewegt-sich.de, wie das praktisch aussehen kann.



auch den Worten und Übungen des Yoga-Trainers folgen – und das hieß auch: Erst schauen, dann reden. „Lerne die Fragen lieb zu haben, dann lebst du eines Tages in die Antwort hinein“ – so sollte frei nach Rainer Maria Rilke zuerst das Erscheinungsbild jedes „Naturjuwels“ ruhig und fragend betrachtet werden, bevor darüber gesprochen würde. Auf diese Weise sollte ausgelotet werden, inwiefern sich die eigene seelische Tiefe und die Kraft der Intuition durch waches Schauen und ruhiges Fragen finden ließe, ermunterte der Yoga-Trainer seine Sinneswandergruppe. Wem der Prozess gelinge, der könne so eine „Nahrung für die Seele“ zu sich nehmen und sich zu innerer Ruhe und Achtsamkeit gegenüber der Natur führen lassen.

chenkeimlingen – sorgten für manche Überraschung, wobei gleichzeitig auch die Qualität der Aufmerksamkeit und die Feinheit der Beobachtung zum Thema der zweistündigen Wanderung gemacht wurde. „Die Achtsamkeit gegenüber der Natur kann noch mehr bewirken“, so Guide Jammer. „Bei denjenigen, die sie bewusst ausüben, kann die Achtsamkeit eine Beruhigung des Gedankenlebens ermöglichen. Tatsächlich kommt dabei sogar eine Ordnung der Emotionen zustande. Das wirkt harmonisierend auf das zentrale und vegetative Nervensystem – und reduziert damit auch stressbedingte Krankheitssymptome.“

Weitere Sinneswanderungen, die über das Eninger Gesundheitsforum und die ‚Gesunde Gemeinde‘ angeboten werden, sollen folgen – sodass erneut wie im April am Ziel der Wanderung eine Teilnehmerin sichtlich berührt in der Runde feststellen kann: „Ich spüre jetzt mehr Wertschätzung gegenüber der Natur und eine tiefe, innere Ruhe!“  Fotos: privat

Für die einen oder anderen war das Konzept neu, doch konnten sich am Ende viele auf den Modus der Sinneswanderung einlassen. Hinweise und Tipps für die Wandergruppe – etwa den Blick auf verborgene Besonderheiten der Natur wie etwa den sprießenden Bu-

Akermann

HÖREN UND SEHEN

SCHARFE SICHT, KLANGVOLLE MOMENTE.

Bei Akermann Hören und Sehen bieten wir modernste Technik in Optik und Akustik. Unsere ausgebildeten und stets weitergebildeten Fachkräfte garantieren höchste Präzision in der Seh- und Hörberatung.

Erleben Sie die Vorteile biometrischer Gläser von Rodenstock, individuell auf Ihre Sehanforderungen abgestimmt, für brillante Schärfe und maximalen Tragekomfort.

Besuchen Sie uns und lassen Sie sich von unserem engagierten Team beraten. Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team von Akermann
Hören & Sehen aus Eningen

 [akermann.hoeren.sehen](https://www.instagram.com/akermann.hoeren.sehen)



JETZT TERMIN VEREINBAREN!

WIR SIND
IN ENINGEN
FÜR GUTES
HÖREN UND
SEHEN DA.

UNSER STANDORT IN ENINGEN
Hauptstraße 44 • 72800 Eningen
akermann-eningen@akermann.de
Tel. 07121/87033

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo, Di, Do & Fr: 09:00 – 13:00 Uhr
14:00 – 18:30 Uhr
Mi & Sa: 09:00 – 13:00 Uhr

Jasmin Wörner

... Ihre persönliche DVAG-Beraterin in Pfullingen!

Ich berate Sie zu den wichtigen Themen:

- Bankgeschäfte • Versicherungen • Firmenkundengeschäft
- Bausparen • Finanzierung für Immobilien • Investment
- Strom und Gas • Vorsorgevollmachten • Absicherung der Kinder



Sandwiesenstraße 3 • 72793 Pfullingen
Handy: 0176 205 870 41 • E-Mail: jasmin.woerner@dvag.de



www.svetmorel-design.de



KREATIVE POWER FÜR 'EINFACH GESUND' GRAFIKDESIGNERIN SVETLANA MOREL

Partnerin der Raketenschmiede | Agentur für Kommunikationsdesign und ID-Marketing | Raketenschmiede.online

YOGA-Studio Eningen

Aufbau von Gesundheit ...  ... Entwick(e)lung von Kreativität

Bewegung Freier Atem Meditation  Gesundheits-Workshops Yoga-Kurse Einzel-Unterricht

Stefan Jammer • Yogalehrer
Arbachtalstr. 6 (3. Stock), 72800 Eningen
Tel. 07121 - 820 450
www.yoganatur-reutlingen.de



High-Tech für hervorragende Hörerlebnisse

Moderne Hörgeräte sind wahre Wunder der Technik – und bringen ein großes Plus an Lebensqualität

Der Fernseher ist immer sehr laut eingestellt. Die Partnerin spricht oft extrem laut. Oder das Gegenüber reagiert nicht mehr auf Rufe: All dies können Anhaltspunkte dafür sein, dass man schlecht hört. Wer solcherlei Anzeichen für eine Schwerhörigkeit vorfindet, sollte sein Hörvermögen überprüfen lassen – am besten mit einem kostenlosen Hörtest beim Hörprofi. Nicht nur ältere Menschen können auf dieses Angebot zurückgreifen – auch bei immer mehr jungen Menschen ist das Hörvermögen eingeschränkt.

Dabei ist Schwerhörigkeit längst kein Tabuthema mehr. Moderne Hörgeräte sind inzwischen wahre Wunder der Technik – und bieten Lösungen. Digitale Entwicklungen haben die Hörgerätebranche verändert, sodass das Image der kleinen Alltagshelfer sich im Lauf der Jahre gewandelt hat.

Wer ein Hörgerät benötigt, benutzt in der Basisversorgung in der Regel ein Hörgerät, das hinter dem Ohr getragen wird. Das Gerät leitet den Schall durch ein individuelles Ohrstück ins Gehör – mit digitaler Technik. Die Basisversorgung wird dabei fast vollständig von der Kasse bezahlt; erst wenn man ein besonders kleines Gerät oder technische Extras haben möchte, muss man Zuzahlungen leisten. Beliebte sind seit einiger Zeit sogenannte

Im-Ohr-Hörgeräte. Auch in diesen Geräten steckt modernste Technologie. Sie ist in einem maßgefertigten Gehäuse verbaut, das direkt im Gehörgang getragen wird. Auf diese Weise sind die komfortablen Im-Ohr-Hörgeräte so gut wie unsichtbar. Was vor wenigen Jahren noch eine Zukunftstechnologie war, ist inzwischen längst Gegenwart geworden. Einen großen Nutzen bringt auch die Bluetooth-Technologie: Diese Drahtlos-Technik erlaubt es zum Beispiel, das Hörgerät direkt mit dem Fernseher, dem Telefon oder der Musikanlage zu verbinden – und entsprechend den Ton zu steuern.

Mit Hilfe einer App auf dem Smartphone kann das Hörgerät auch aus der Ferne an die Bedürfnisse seines Trägers angepasst werden. Wo früher ein weiterer Gang zum Hörakustiker nötig gewesen ist, können die Experten und Expertinnen heute mit einer Online-Verbindung ihren Kundinnen und Kunden auch über große Entfernungen bei Problemen direkt helfen. Vorbei sind auch die Zeiten, in denen ständig neue Batterien ins Hörgerät eingesetzt werden mussten. Die Hersteller setzen heutzutage bei der Energieversorgung auf moderne Technik – und statten viele ihrer Geräte mit wiederaufladbaren Akkus aus. Die Vorteile für die Nutzerinnen und Nutzer liegen auf der Hand: Es entfallen keine Extra-Kosten für den Kauf von Einweg-Batterien, das Aufladen mit einer La-

destation ist sehr komfortabel und Akkus sind für die Umwelt besser als Wegwerf-Batterien.

In den meisten Fällen sind die Menschen begeistert von der neuen Lebensqualität, die ihnen ein modernes Hörgerät schenkt. Wer sich über ein Hörgerät informieren möchte, sollte sich individuell und vor Ort beraten lassen – zum Beispiel bei bürkert HÖREN & mehr und auric. In unseren Hörcentern in Riederich und Reutlingen legen wir großen Wert auf eine bestmögliche Beratung unserer Kundinnen und Kunden. Wir nehmen uns viel Zeit, um die Kundin und den Kunden und seine persönlichen Situation kennenzulernen. Nach dem Beratungsgespräch bekommt der Kunde das ausgewählte Gerät zur Probe mit nach Hause.

In unseren Hörcentern gibt es zudem ein umfangreiches Angebot an Hörgeräte-Zubehör. Dazu gehören etwa Lichtwecker und Signalanlagen für Menschen, die mit einer erheblichen Beeinträchtigung des Hörvermögens leben. Musiker, Schwimmer oder Sportschützen finden in den Fachgeschäften auch den passenden Gehörschutz – auf Wunsch als Maßanfertigung.

PR-Text: bürkert HÖREN & mehr / M. Philipp
Fotos: contrastwerkstatt, stock.adobe.com

auric
HÖRGERÄTE



bürkert
HÖREN & MEHR



WIE FIT IST IHR GEHÖR?

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für eine kostenlose Höranalyse!



Modern

Preiswert

Persönlich

Individuell



1. Platz zum 2. Mal in Folge:
Gesamtsieger „Hörakustik“

- Ist Ihr Fernseher oder Radio sehr laut gestellt?
 - Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Gesprächspartner nuschelt?
 - Überhören Sie Alltagsgeräusche?
 - Besitzen Sie schon Hörgeräte und wünschen eine Überprüfung?
- Ja? Dann sichern Sie sich gleich einen Termin bei uns!**

auric Hörcenter in Reutlingen
Metzgerstraße 33
Telefon: (07121) 3 81 19 25
reutlingen@auric-hoercenter.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09.00 - 13.00 Uhr &
14.00 - 18.00 Uhr

auric Hörcenter in Reutlingen Orschel-Hagen
Dresdner Platz 5
Telefon: (07121) 9 07 12 40
orschel-hagen@auric-hoercenter.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09.00 - 13.00 Uhr

bürkert HÖREN & mehr in Riederich
Mittelstädter Straße 1
Telefon: (07123) 9 76 78 74
riederich@buerkert-hoeren.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09.00 - 13.00 Uhr &
14.00 - 18.00 Uhr
Dieses Hörakustik-Fachgeschäft gehört zur auric Gruppe.



TEXT: JÜRGEN BAUDER

Hoffnung für Long Covid-Patienten

Über drei Millionen Deutsche leiden an Corona-Folgen

Es ist still geworden um Corona. Fast könnte man meinen, alles sei wieder beim Alten, und es ist zu hoffen, dass das auch für möglichst viele so ist. Doch die tägliche Praxis zeigt, dass die Folgen der Pandemie noch nicht ganz überwunden sind: Die Rede ist vom Post Covid Syndrom (PCS), einer Diagnose, mit der die Langzeitfolgen von Corona umschrieben werden, und die für die betroffenen Patientinnen und Patienten ein langes Leiden bedeutet.

Statistiken und Schätzungen gehen davon aus, dass es in Deutschland mindestens eine Million Menschen gibt, die unter ‚Post-Covid‘ oder ‚Long-Covid‘ leiden. Andere Erhebungen gehen sogar davon aus, dass fünf bis zehn Prozent aller Corona-Infizierten in Deutschland, also über drei Millionen Men-

schen, Post-Covid-Symptome entwickelt haben. Die genaue Anzahl lässt sich allerdings nur schwer beziffern, da die Definitionen und Erhebungsmethoden der Diagnose variieren. Fest steht jedoch dies: Eine erhebliche Anzahl von Menschen ist auch in Deutschland von Spät- und Langzeitfolgen nach einer Corona-Infektion betroffen.

Die Beschwerden können sowohl direkt durch eine Corona-Infektion als auch durch eine Corona-Impfung ausgelöst worden sein, wobei sich die möglichen Beschwerden bei beiden Ursachen praktisch nicht unterscheiden. Die Liste möglicher Symptome ist sehr lang: Sie reicht von vermeintlich harmlosen Folgen wie Schmerzen, Geruchs-, Seh- und Hörstörungen über Atemnot, Herzbeschwerden, Konzentrationsschwäche bis hin zu Depressionen,

Schlaflosigkeit und Angststörungen – um nur einige zu nennen. Doch damit nicht genug: Bei vielen Patientinnen und Patienten treten sogar bereits überwunden geglaubte Krankheiten wieder auf, von Allergien bis hin zu Tumorerkrankungen.

Besonders häufig berichten PCS-Betroffene von einer bleiern Erschöpfung, die durch normale Erholung kaum zu beheben ist. Dann muss die Diagnose Myalgische Enzephalomyelitis - Chronisches Müdigkeitssyndrom (ME/CFS) gestellt werden, eine besonders schwere Form von PCS, die zugleich leider eine der häufigsten Spätfolgen der Erkrankung darstellt. Die Betroffenen sind kaum noch in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen, und schon leichte Anstrengungen verschlechtern ihren Zustand schnell und deutlich. Einige können sogar ihr Bett nicht mehr verlassen. Man spricht dann von

Belastungsintoleranz – davon sind Frauen deutlich häufiger betroffen als Männer.

Die Ursachen werden in der Wissenschaft noch diskutiert. Auch bleibt es komplex, die richtige Diagnose zu stellen, weil es bislang keinen Laborparameter gibt, der PCS eindeutig nachweist. Betroffene haben oft völlig normale oder nur grenzwertig abweichende Laborwerte, obwohl sie schwer erkrankt sind. In der Regel wird daher eine Ausschlussdiagnostik durchgeführt, um andere Erkrankungen auszuschließen. Wird dabei nichts Bekanntes gefunden, handelt es sich wahrscheinlich um PCS.

Hoffnungsvoll stimmt aber: Inzwischen gibt es verschiedene Therapie- und Rehabilitationsverfahren, die einigen Patienten und Patientinnen helfen können. Leider

ist die Besserung aber oft nicht von Dauer. Das Immunsystem ist entgleist, manchmal schießt es über – man bekommt Allergien –, manchmal kommt es seinen Aufgaben nicht mehr nach und man bekommt einen Tumor. Auch Kortison bringt das Immunsystem dann nicht mehr dauerhaft ins Gleichgewicht. Die Pille gegen das tückische PCS scheint es nicht zu geben.

Aufbauende Therapie nötig

PCS ist daher eine Krankheit, die aufbauende Maßnahmen erfordert. Der Körper muss wieder in die Lage versetzt werden, sich selbst zu helfen – und damit wieder gesünder zu werden. Zum einen gibt es Laborwerte, mit denen die Stärken und Schwächen des Immunsystems ermittelt werden können, wenngleich ihre Analyse leider

nicht durch eine Kassenleistung bezahlt wird. In einer multimodalen Herangehensweise bietet die Naturheilkunde auch viele sehr gute Möglichkeiten, auf das Immunsystem und seine Balance einzuwirken. Mit Nahrungsergänzungsmitteln können dem Körper hilfreiche Substanzen in größeren Mengen zur Verfügung gestellt werden. Mit Naturheilmitteln wie Kräutern und Pilzen kann gezielt auf die eine- oder andere Seite des Immunsystems eingewirkt werden, und mit individuell ausgewählten homöopathischen Arzneimitteln können sanfte Reize zur Aktivierung der Selbstheilung gesetzt werden. Sehr oft kann eine Kombination aus ausgewählten Heilmitteln – freilich je nach Befund und Beschwerden – eine schnelle, deutliche und nachhaltige Besserung bewirken. ☘

Foto: Uzi Tzur, stock.adobe.com



REZEPT: WADIM KUPPER, ALLES FRISCH! CATERING MIT GESCHMACK, WWW.ALLESFRISCH-CATERING.DE

Die Bowl für einen leckeren Sommer

Der einfach gesund-Rezepttipp

Bunt, gesund und lecker: So schmeckt die Summer-Bowl als die Rezept-Idee von einfach gesund in diesem Sommer. Die Bowl schmeckt großen und kleinen Essern und ist ganz einfach zu machen!

Folgende Zutaten kommen in eine Schüssel:
 ☘ 100 g gekochter Reis: Man kann gerne auch Vollkornreis oder Jasminreis verwenden
 ☘ 40 g Gurke: in kleine Würfel schneiden

- ☘ 40 g Karotten: Die Karotten raspeln
- ☘ 20 g Weißkohl: Den Weißkohl raspeln
- ☘ 40 g Paprikastreifen
- ☘ 20 g Baby-Spinat
- ☘ 40 g Erdbeeren: Alternativ verwendet man andere Beeren oder Obst
- ☘ etwas Sesam zum Darüberstreuen

- Dazu stellt man das passende Dressing mit diesen Zutaten her:
- ☘ 1 Esslöffel Sojasauce
 - ☘ 1 Esslöffel Apfelessig

- ☘ 1 Esslöffel Honig
- ☘ 1 Esslöffel Senf
- ☘ 1 Esslöffel Orangensaft
- ☘ 2 Esslöffel Rapsöl

Alle Zutaten zieht man mit einem Stabmixer hoch.

Das Dressing gibt man über die Bowl-Zutaten – und schon ist man fertig! einnfrch gesund wünsch guten Appetit. ☘

Foto: Alles frisch! Catering mit Geschmack



Sie benötigen Hilfe? Wir sind für Sie da!

Stark am Menschen

Ihre Experten für haushaltsnahe Dienstleistungen

AlltagsProfis GbR

Arbachtalstr. 6
72800 Eningen u. A.

Tel.: 07121/2 70 56 42
Mobil: 01520/9 63 81 50

www.alltags-profis.de

Unsere Leistungen im Überblick:

- Unterstützung beim Einkauf
- Haushaltshilfe
- Gartenarbeit
- Begleitung zu Terminen
- Kümmererfunktion
- Botengänge
- Tiersitting
- Beratungsbesuche
- Hilfe bei der Speisezubereitung
- Reise- und Freizeitbegleitung
- und vieles mehr....



Praxis für Naturheilkunde und Coaching
Heilpraktiker Julia Schäfer & Jürgen Bauder



Naturheilkunde
Ein ganzheitlicher und umfassender Ansatz zur Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen.



Coaching
Innerer Stärke und Entscheidungshilfe finden und eigene Ressourcen aktivieren.



Yoga & Entspannung
Balance für Körper und Geist: Mit Yoga Stress abbauen und innere Ruhe fördern.

Daimlerstr. 11, 72793 Pfullingen
Tel. 07121 - 9943443

www.praxis-naturheilkunde-coaching.de
www.heilpraktiker-bauder.de



TEXT: VOM AUTOR

Stay strong if you feel the blues...

Gegen die Depressionen: Hilfe zur Selbsthilfe

Katrin Spitta und Himali Ihle haben mit dem ‚MutKraft-Treff‘ eine Gruppe ins Leben gerufen, in der sich Menschen nach einer Depression zusammenfinden können. einfach gesund stellt das Projekt vor.

einfach gesund: Frau Spitta, Frau Ihle, wie kam es zur Idee, einen Treff für Menschen, die an Depressionen leiden, ins Leben zu rufen?

Katrin Spitta: Himali und ich sind uns zum ersten Mal in einem hauptamtlichen Netzwerk in Orschel-Hagel begegnet, wo sich verschiedene Akteurinnen und Akteure für ein gutes Zusammenleben im Stadtteil einsetzen. Wir waren damals als Sozialpädagoginnen in unterschiedlichen Bereichen tätig: Himali als Schulsozialarbeiterin und ich als Sozialpädagogin für die offene Altenarbeit.

Himali Ihle: Dann kam Corona, und in dieser Zeit waren wir beide selbst von einer Depression betroffen. Wir haben in dieser Zeit auch beide unsere Jobs gewechselt und hatten dann beruflich keinen Kontakt mehr miteinander. Befreundet waren wir damals noch nicht.

einfach gesund: Dann hat Sie tatsächlich ein Zeitungsartikel wieder zusammengeführt.

Katrin Spitta: Genau genommen gab es zwei Artikel im Reutlinger Generalanzeiger, einen über jede von uns, jeweils unabhängig voneinander. In den Artikeln hatten wir offen über das Thema Depression gesprochen, und wie wir gerade damit umgehen.

Bei Himali stand dabei die Verarbeitung durch Kunst im Vordergrund, und ich hatte mich andererseits – als zweites Jobstandbein – mit der Systemischen Beratung als Freiberuflerin selbstständig gemacht, um vor allem Menschen dabei zu unterstützen, ihre mentale Gesundheit zu stärken. Damals war der Plan, die Beratung und das Coaching in einem Wohnwagen in der Natur anzubieten, was sich im Verlauf der Zeit dann aber doch als recht schwierig erwies und auch auf weniger Interesse stieß.

Wie haben Sie dann wieder zusammengetroffen?

Katrin Spitta: Wir sind uns nach den Zeitungsartikeln auf Instagram gefolgt, bis Himali mich irgendwann anschrieb, weil sie meinen Unternehmensnamen ‚KRAFT-TANKER‘ kreativ fand – und ich schrieb ihr zurück, dass ich ihre Kunst wunderschön finde.

Himali Ihle: Wir haben uns dann getroffen und gemerkt, dass uns das Anliegen verbindet, dass wir Menschen ermutigen möchten, offener mit ihrer Depression umzugehen. Wir beiden haben es selbst auch

erlebt, wie es eine wahnsinnige Erleichterung mit sich bringen kann, wenn wir offen über unsere Depressionen sprechen können und uns dabei nicht verbiegen müssen. So ist die Idee entstanden, gemeinsam ein Gruppenangebot zu schaffen, bei dem ein offener Umgang mit dem Thema Depression gelebt wird und wo die Menschen, die bereits eine Therapie gemacht haben, sich auf ihre Ressourcen konzentrieren und sie stärken können.

Es geht zwar nicht darum, Hilfe in einer psychischen Ausnahmesituation zu geben – hier sollte man auf die Angebote der ersten Hilfe zurückgreifen, etwa die der psychologischen Notfallambulanzen – aber um das ‚Leben danach‘.

Katrin Spitta: Wir finden, dass der Schritt der Offenheit Mut kostet und dass man als Grundlage Kraft und Energie braucht, um das Thema anzugehen – daher der Name ‚MutKraft-Treff‘. Wir sind überzeugt, dass unserer Gruppenansatz dazu dient, auch den Mut in anderen Dingen wachsen zu lassen und dadurch wieder mehr Energie freisetzen zu können, sodass Teilnehmer und Teilnehmerinnen wieder mehr Kraft haben, um gut auf sich selbst zu achten.

Himali Ihle: Bei unserem Gruppenangebot gibt es kleine Impulse zur Selbstachtsamkeit, kurze Meditationen und kreative Tools zur Selbstreflexion. Ansonsten können die Betroffenen vom Austausch profitieren, gerade indem sie erleben, dass sie mit dem Thema nicht alleine sind. 🐾

Foto: Pavel Klimenko, stock.adobe.com



TEXT: MARTIN GEHRING, ENINGEN-BEWEGT-SICH.DE / DR. BARBARA DÜRR

Happy Birthday, Gesunde Gemeinde!

Fast 10 Jahre alt ist die ‚Gesunde Gemeinde Eningen‘ – und hat doch weiterhin Lust auf junge und frische Projekte

Wer hätte das gedacht: Im Jahr 2025 feiert die ‚Gesunde Gemeinde Eningen‘ ihren zehnten Geburtstag – und damit darf sich als ein echtes Erfolgsmodell tatsächlich zurecht feiern lassen!

„Wir freuen uns sehr auf dieses Jubiläum“, sagt Dr. Barbara Dürr, die sich von seiner ersten Stunde an mit großem Einsatz für den Arbeitskreis eingesetzt hat, der die ‚Gesunde Gemeinde‘ begleitet. „Wir mussten ja wegen Corona mehrmals pausieren, doch jetzt wollen wir den nächsten Gesundheitstag zu umso mehr Geltung verhelfen. Er kommt genau richtig, um den Geburtstag der ‚Gesunden Gemeinde‘ im größeren Rahmen zu begehen.“ Der Rückblick auf fast zehn Jahre ‚Gesunde Gemeinde Eningen‘ mache Mut auf den Ausblick auf die nächsten Jahre, so Dürr. Mit dem 30. März 2025 ist der Termin bereits gefunden – und auch ein Oberthema steht bereits fest: Es wird um das Thema Haut gehen.

Der Arbeitskreis ‚Gesunde Gemeinde‘ hat aber nicht nur Gesundheitstage auf die Beine gestellt, sondern vielmehr immer wieder die Gesundheit auf die Bühne der Eninger Öffentlichkeit gebracht. Veranstaltet wurden Vorträge, Sinneswanderungen, Charityläufe, Letzte Hilfe-Kurse, die Kopfwehkonferenz, und vorgestellt wurden Angebote für pflegende Angehörige und das Adipositas-Team mit Angeboten für übergewichtige Kinder. Da wundert es eigentlich nicht, dass die ‚Gesunde Gemeinde Eningen‘ inzwischen upgegradet wurde – wieder geht Eningen voran, dieses Mal als ‚Gesunde Gemeinde plus‘.

In nächster Reichweite: Die Caring Community Eningen

Aus den Ideen und Anliegen der ‚Gesunden Gemeinde‘ hat sich schließlich ein weiteres politisches Ziel entwickelt. „Dabei geht es darum, dass sich Soziales und Gesundheit extrem beeinflussen – in allen Richtungen“,

erläutert Barbara Dürr. „Deswegen haben wir uns nun vorgenommen, eine echte ‚Caring Community‘ vor Ort zu entwickeln, die diese Zusammenhänge beachtet.“

Gestartet wurde das Projekt ‚Caring Community‘ im Herbst 2023 mit der ‚Care-Woche‘. „Das war ein schöner Erfolg!“, blickt Dürr zurück, „und wir haben eine große Motivation, in der Sache zu wachsen!“ Im Herbst 2024 wird daher die zweite ‚Care-Woche‘ veranstaltet – unter dem Motto ‚Das Miteinander-Füreinander hält uns gesund‘. Im Blick der Woche ist die Gesundheit für Jung und Alt und die ‚Gesundheit inklusiv und integrativ‘.

Ganz aktuell wurde zum Thema auch der Workshop „Philocafé“ veranstaltet, der von der Uni Graz begleitet wurde: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer loteten dabei das philosophische Denken im Alltag als Anregung für neue praktische Projekte aus. 🐾

Bild: Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Eningen

einfach gesund: Save the Date 🐾 Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde Eningen

- 11.8.2024, 13.30: ‚Offenes Volksliedersingen‘ des Schwäbischen Albvereins auf der Eninger Weide
- 15.8.2024: ‚Fröhliche Fahrradtour‘ mit Guide Ulrich Wüsteney
- 18.9.2024, 17.30 Uhr: ‚Letzte Hilfe‘-Kurs im Hospiz Veronika
- 24.9.2024: Vortrag zum Thema ‚Stress‘ mit Referent Tobias Emmrich
- 30.3.2025: Großer Gesundheitstag der ‚Gesunden Gemeinde‘

- Der Schwäbische Albverein bringt verschiedene Wanderungen und Vorträge in die ‚Gesunde Gemeinde Eningen ein‘. Ein Blick auf die Homepage www.Eningen.Albverein.eu lohnt, um sich über Angebote und Termine zu informieren.
- Weitere Infos über die Veranstaltungen des Gesundheitsforums finden Sie auf www.Gesundheitsforum-Eningen.de und in den ‚Eninger Nachrichten‘



TEXT: VERONIKA BITTNER-WYSK / MARTIN GEHRING, WWW.ENINGEN-BEWEGT-SICH.DE

Der Alltag als die neue Trainingszeit

Aus der reflektorischen Schmerztherapie nach Dr. Brügger lernen

Der Rücken hat uns aufgerichtet, mit dem aufrechten Gang sind wir Menschen geworden. Fast ist es eine Ironie der Menschheitsgeschichte, dass wir alles, was die Hektik des modernen Alltags mit sich bringt, im Kreuz spüren. Nicht nur Fehlhaltungen bei der Arbeit, mangelnde Bewegung, Übergewicht oder große Lasten machen dem Rücken zu schaffen. Genauso Stress, psychischer Druck, Mobbing, Ängste: Der Rücken ist mehr als ein Körperteil“, fasst Professor Dietrich Grönemayer das Problem vieler Schmerzpatienten zusammen. „Jährlich werden große Summen zur Behandlung von Rückenleiden ausgegeben. Dennoch werden die Patienten ihre Schmerzen oft nicht los. Ärzte finden häufig keinen organischen Auslöser für Rückenschmerzen.“

Eine genaue klinische Diagnostik der Ursachen jener weit verbreiteten Schmerzen erfordert viel Zeit, und oft müssen allzu viel verwirrende Symptome sortiert und in eine erklärable Logik gebracht werden. Das Gesundheitssystem legt den Ärzten dabei eher einen Zugriff auf technische Diagnoseverfahren nahe und honoriert den skeptisch knobelnden Diagnostiker nicht. Auch in

den Therapiezeiten der Physiotherapeuten ist die einzelne Behandlungseinheit recht kurz geworden – und die Gesamtmenge durch die Budgetierung der Verordnungen eng begrenzt. Dies hat zur Folge, dass gerade jüngere Patienten und Patientinnen oft nicht ausreichend früh therapiert werden, um drohenden größeren oder chronischen Schäden eine Prävention entgegen zu setzen.

Wie geht es wohl dem Patienten, wenn der Doktor ratlos ist, weil die beschriebenen Schmerzen im Alltag so oft den Ort wechseln und so recht zu keiner bestimmten Struktur passen? Er fühlt sich im schlimmsten Fall allzu schnell vollständig in die Psychoecke gestellt – und bleibt ohne Behandlung zurück.

Dabei sind Schmerzen an Muskeln und Gelenken – besonders im Rücken – nach wie vor die Volkskrankheit Nummer 1 und der Spitzenreiter aller Begründungen für eine Krankschreibung. Operationen sind oft keine Lösung, stattdessen hat der regelmäßige Schmerzmittelkonsum immense Ausmaße angenommen. Daraus kann man auch schließen, dass oft die effektive, frühzeitige und gezielte konservative Therapie fehlt.

Dieses Phänomen ist keineswegs neu. Alois Brügger (1920-2001), der als Züricher Psychiater, Neurologe und Rheumatologe wirkte, hatte sich schon im letzten Jahrhundert viele Gedanken über jenen Schmerzpatienten gemacht – und kam dabei zum Schluss, dass es eine neue Herangehensweise brauche. „Nicht mehr die Suche nach einem bestimmten, sich am besten im Röntgenbild darstellenden Substrat als Ursache für die bestehenden Behinderungen oder Beschwerden stand im Vordergrund, sondern die Suche nach den Funktionsstörungen, die als Folge adaptiver Vorgänge im gesamten lokomotorischen System auftreten können“, analysierte er – und meinte damit, dass mit einer sogenannten „Funktionsanalyse“ vielmehr die neurologisch-logischen Erklärungen in den Blick genommen werden sollten, die alltägliche Schmerzphänomene mit sich bringen.

Die Idee hinter der Funktionsanalyse und der reflektorischen Schmerztherapie nach Dr. Brügger ist bedeutsam: Sie geht davon aus, dass unsere Schmerzen oft die Folge einer Folge sind, die wir im Alltag leben. Unser Nervensystem reagiert mit einer Handlung auf den ursächlichen Reiz, um



Gesund im Job. Fit im Beruf. Und motiviert bei der Arbeit. Natürlich mit dem #teamBGM PhysioEningen!

Wir begleiten Sie als Firma, wenn es um Ihr gesundes Team als den Motor Ihres Unternehmens geht. Diesen Motor zu pflegen lohnt sich langfristig. Mit einem guten Konzept vermeiden Sie nicht

nur längere Ausfälle von Mitarbeitenden, sondern schaffen auch positive Argumente für ein Engagement in der Firma. Mit einem individuellen Mix in Sachen Betriebliches Gesundheits-Management pflegen wir gemeinsam mit Ihnen den Motor: Gerne

erläutern wir Ihnen die weiteren Möglichkeiten und machen Vorschläge, wie mit wenig Aufwand im Alltag große Ergebnisse möglich sind. Unsere BGM-Module und weitere Impulse finden Sie direkt auf www.Gesundheit-im-Unternehmen.online!

Neugierig geworden? Sie wollen durchstarten? Natürlich mit gesundem Team in Ihrem Unternehmen!
Wir sind dabei Ihr Servicepartner für freie Fahrt und mehr: Wir freuen uns auf Sie!

PHYSIOENINGEN

#teamBGM PhysioEningen | 07121 820631 | Gesund@Gesundheit-im-Unternehmen.online | Gesundheit-im-Unternehmen.online
PhysioEningen | Die Begleiter mit Herz und Hand: Physiotherapie für alle | Rathausplatz 8 | 72800 Eningen | PhysioEningen.de

www.Gesundheit-im-Unternehmen.online

sich zu schützen – und das führt zu Problemen. Schmerzt uns der Fuß bei der Arbeit, begingen wir etwa damit, unsere Beine beim Gehen regelmäßig nicht mehr gleichmäßig zu belasten, und davon bekommen wir am Ende des Tages nicht nur Probleme mit der Haltung, sondern auch mächtige Rückenschmerzen: Die Automatismen des Gehirns reagieren auf die Folgen des Problems – meist verkürzte oder überlastete Muskeln, gereizte Gelenkkapseln, eingeengte Organe und unflexible Gewebe und Bewegungsmangel – daher mit Schon-schmerzen, die weiteren, noch größeren Schaden verhindern helfen. Was man spürt und als Schmerzen empfindet, ist in diesem Sinne bereits das Wahrnehmen der Schutzreaktion.

Ursachenforschung beim Behandeln

Um dem Schmerz nachhaltig abzuwehren, gilt es dann, die eigentliche Ursache aufzuspüren. Mit einer Funktionsanalyse wird klarer, warum so viele verschiedene bremsende Schmerzen plagten, die aus den so verschiedenen Bewegungen des Alltags resultieren, die oft problematische Routine geworden sind. Therapeutinnen und Therapeuten, die sich intensiv mit dem Bewegungsapparat beschäftigen, erkennen sie oft an Bewegungsveränderungen, sie können Probleme ertasten oder auch logisch schlussfolgern und durch die Ursachen diagnostisch verabreich-

te physiotherapeutische Maßnahmen identifizieren. Die Behandlung umfasst dann die Ursachenforschung ebenso wie die Lösung: Was gut tut, sagt viel über die möglichen muskulären Ursachen aus. Therapeutenhände und gezielte Übungsideen können helfen, verkürzte Muskeln wieder flexibler werden zu lassen und überreizte Strukturen zu beruhigen, um Schmerzproblematiken aufzubrechen. Es lohnt, sich nach Therapeuten zu erkundigen, die mit diesem interessanten Konzept arbeiten und es beim Training und in der Rückenschule vermitteln.

Ebenso bedeutsam ist die begleitende Veränderung der Alltags-gewohnheiten, von denen der Ärger ursprünglich ausging – hier ist Selbstdisziplin nötig, um problematische Gewohnheiten zu verlernen und durch gute Verhaltensweisen zu ersetzen. Wer die Veränderung positiv angeht, kann den Alltag zur Trainingszeit machen: Schon kleine, aber bewusste Bewegungsänderungen einer aufrichtenden Aktivität, einer guten Dehnung, einer bewussten Atmung, einer regelmäßigen Kräftigung lassen sich in den Alltag integrieren – als wirksame Therapie, die jeder und jede selbst begleiten kann. Wer sich bei den Alltagsaktivitäten um Veränderung bemüht, wird schnell durch wohlthuende Erfolge belohnt, und hat dann vielleicht auch wieder mehr Mut und Lust zu mehr Bewegung und mehr Sport mit Spaß. Foto: Martin Gehring, mpg-kommunikation.online

TEXT: SVETLANA MOREL / M. PHILIPP

Das gesunde Badezimmer ist barrierefrei

Mit guter Beratung den richtigen Anfang machen

Barrierefreiheit ist ein gutes Maß, mit dem die meisten Wohnungen geplant werden sollten. Solange die Bewohnerinnen und Bewohner mobil sind, fällt ihnen selten auf, ob das tatsächlich auf das Zuhause zutrifft. Doch wenn man dann mit einer Einschränkung konfrontiert wird, wünscht man sich schnelle Abhilfe – zum Beispiel, wenn es um das Badezimmer geht. Auch für das Alter sollte das Badezimmer möglichst barrierefrei sein.

Worauf man dabei achten sollte, hat das Team von einfach gesund mit Volker Wohlfahrt als einem Experten für Bäder erörtert.

einfach gesund: Herr Wohlfahrt, Sie betreiben einen Fachbetrieb für Fliesenlegerarbeiten. Was muss bei einem

Badumbau mit dem Ziel der Barrierefreiheit beachtet werden?

Volker Wohlfahrt: Nicht nur hier gilt: Barrierefreiheit kommt allen zugute, angefangen bei Kindern bis hin zu älteren Menschen. Rollstuhlfahrer müssen darauf achten, dass die Türen breit genug sind, damit der Rollstuhl problemlos hindurchpasst. Auch der Duschbereich muss ausreichend groß gestaltet werden, damit die Rollstuhlfahrerin dort genügend Platz hat.

Die Sanitäreinrichtungen müssen dann in der richtigen Höhe angebracht werden, sodass sie wiederum gut erreicht werden können – im Zweifelsfall auch vom Rollstuhl aus. Man sollte gerade hier mit

Fachbetrieben und Meisterbetrieben zusammenarbeiten, die über entsprechende Erfahrung verfügen und auf diesem Gebiet geschult sind, sodass alles passend geplant und umgesetzt wird. Bei der Beratung und Planung sollten schon im Vorfeld die richtigen Fragen gestellt und beantwortet werden, damit die Ausführung am Ende den Bedürfnissen entspricht.

Achten Sie auch darauf, einen Ansprechpartner zu haben, der eine umfassende Beratung bieten kann. Die Ausführung der Arbeiten sollte gut koordiniert werden und von gut geschulten Mitarbeitern erledigt werden. So stellen Sie sicher, dass alles passt und das Badezimmer eine langlebige Lösung darstellt, die Ihnen als Kunden zwanzig bis dreißig Jahre Freude bereitet.



Wo kommen Sie als Fliesenleger ins Spiel?

Ein wichtiger Aspekt ist die Einhaltung der richtigen Trittsicherheitsklasse bei den Bodenfliesen. Man soll ja gerade dann sicher stehen, wenn man sich damit nicht so leicht tut. Die Fliesen müssen dann nicht nur funktionell sein, also trittsicher, sondern auch gut zu reinigen. Die richtigen Fliesen verhindern, dass die Nutzer ausrutschen, und sind gleichzeitig so beschaffen, dass sie gut gereinigt werden können.

Es ist außerdem wichtig, die richtige Fliesengröße zu wählen. Hierbei sollte man sich vor Ort von einem Fachmann beraten lassen und am besten in der Ausstellung des Betriebs die passenden Fliesen auswählen.

Oft geht es dann bei Umbauten um bodenebene Duschen. Sie empfehlen sich sehr, weil man einfach leichter in diese Dusche hineinkommt. Mir liegt am Herzen, dass beim Einbau einer bodenebenen Dusche ein Fliesenmeisterbetrieb hinzugezogen wird – und die Betonung liegt hierbei auf dem Meisterbetrieb, weil die Abdichtungsarbeiten unbedingt fachgerecht ausgeführt werden müssen. Andernfalls kann es zu massiven Wasserschäden kommen, wenn die Arbeiten nicht korrekt umgesetzt werden – was leider noch zu oft passiert.

Ab wann sollte man sich Gedanken um einen Badumbau machen?

Ein altersgerechtes Badezimmer ist für Menschen interessant, die ein modernes

und zeitloses Bad haben möchten. Und ein barrierefreies Bad nutzt eigentlich jedem.

Für all diejenigen, die noch kein solches Bad haben, rate ich: Beschäftigen Sie sich mit einem barrierefreien Bad, wenn Sie noch fit sind, etwa ab dem Alter von fünfzig Jahren. Dann kann das Bad so konzipiert werden, dass es auch im Alter nicht nur gefällt, sondern bei nachlassender Mobilität, eventuell sogar im Rollstuhl, auch optimal genutzt werden kann. Eigentlich sollte man sich ja die ganze Zeit wohlfühlen in seinem Bad. Wieder gilt: die richtigen Fragen und eine gute Beratung machen den Anfang.

Foto links: Rik, stock.adobe.com, Foto rechts: und pkproject, stock.adobe.com



DIALOG PREMIUM

Vermögensverwaltung

Dialog Vermögensmanagement GmbH
Gutenbergstraße 47
72555 Metzingen

Telefon +49 (0)7123 87969-0
info@dialog-vermoegen.de

Mehr Info:



www.dialog-vermoegen.de



Julian Gegenheimer

Anna Maria Fischer

Michael Fischer

IHR VERMÖGEN IN BESTEN HÄNDEN

Individuelle Beratung

- Maßgeschneiderte Strategien für Ihre Vermögensanlage.

Aktives Management

- Professionelle Verwaltung, umfassende Risikostreuung.

Transparente Kosten

- Klare Gebührenstruktur, günstige Konditionen.

Regelmäßige Updates

- Quartalsweise Berichte, persönliche Gespräche.

Jetzt beraten lassen! - Profitieren Sie von unserer Expertise und sichern Sie sich maximale Rendite bei minimalem Risiko.

Fliesen für den Innen- und Außenbereich
in höchster Qualität.



Boden: Feinsteinzeugfliesen in Holzoptik
Wand: Feinsteinzeugfliesen in Betonoptik



IHR FLIESEN-MEISTERBETRIEB

- Beratung, Planung und Verlegung
- Große Fliesenausstellung und Verkauf vor Ort
- Full-Service aus einer Hand

Wohlfahrt & Wohlfahrt Fliesen GmbH

Hinterer Spielbach 4
72793 Pfullingen
Tel.: 07121-71082



scan me

www.fliesen-wohlfahrt.de



TEXT: MARTIN GEHRING, MPG-KOMMUNIKATION.COM / JENNY SEEMÜLLER

Mit der Pilzessin unterwegs

Jenny Seemüller hat ein außergewöhnliches Hobby: Sie ist Pilzcoach.

Wer im Wald zwischen Eningen und Metzgingen auf eine Frau mit Pilzkörbchen stößt, begegnet dabei vielleicht einer Pilzessin: einfach gesund hat sich mit Jenny Seemüller über ihr besonderes Hobby unterhalten.

Jenny, Du bist in Eningen und Umgebung als Pilzessin unterwegs! Was steckt dahinter?

Jenny Seemüller: Pilze faszinieren mich schon länger. Deshalb habe ich bei der Deutschen Gesellschaft für Mykologie eine Ausbildung zum Pilzcoach absolviert. Jetzt darf ich mein Hobby auch anderen nahe bringen: Ich begleite Kinder, Jugendliche und Erwachsene beim Pilzesuchen und zeige dabei die Schönheit und Zusammenhänge der Natur auf. Da ich auch Physiotherapeutin und Yogatherapeutin bin, möchte ich besonders den Gesundheitsaspekt dieser Waldexkursionen hervorheben.

Pilze sind dabei allgegenwärtig.

Das stimmt! Das Pilzmyzel, das sich unter der Erde ausbreitet, bildet eine komplexe Netzwerkstruktur, die als ‚Wood Wide Web‘ bekannt ist. Diese Netzwerkstruktur ermöglicht es den Bäumen, auch jenseits der Terpene –das ist eine Art Duftstoff durch ätherische Öle, den die Bäume aussenden – miteinander zu kommunizieren und Nährstoffe auszutauschen. Beim Aufenthalt im Wald können Menschen indirekt von diesem Netzwerk profitieren.

Inwiefern?

Es gibt tatsächlich eine enge Verbindung zwischen dem Wald, den Pilzsporen sowie dem Myzel der Erde. Die Pilzsporen, die in der Luft schweben, machen den Fortpflanzungsprozess der Pilze möglich. Wenn Menschen diese Sporen einatmen, kann das zu einer Stimulation des Immunsystems führen. Tauchen Menschen in die Welt der Pilze ein, verändert sich der Fokus und die Konzentration kann erhöht werden. Studien haben gezeigt, dass Pilzsporen die Produktion bestimmter Proteine im menschlichen Körper anregen können, die Entzündungen reduzieren und die Immunantwort stärken können. Darüber hinaus können sie auch dazu beitragen, die Atemwege zu reinigen und die Atemfunktion zu verbessern. Gerade bei Asthmatikern oder Betroffenen von Post-Covid können Terpene oder Pilzsporen sogar gegen die bleierne Müdigkeit eines Fatigue-Syndroms helfen.

Pilzesuchen ist also richtig gesund?

Tatsächlich: Ja! Neben der möglichen Stimulation des Immunsystems durch Pilzsporen kann die Bewegung im Wald auch den Blutdruck senken, die Herzfrequenz vermindern und Stresshormone im Blut verringern – um auf diese Weise auch das Stressempfinden deutlich zu reduzieren, die kognitive Funktion fördern und allgemein das Wohlbefinden steigern. Schon dreißig Minuten reichen aus, um diese Effekte zu erzielen.

Der Wald bietet dabei auch generell eine natürliche Umgebung, die reich an ätherischen Ölen, frischer und kühlerer Luft und grünen Landschaften ist, was sich positiv

auf die physische und psychische Gesundheit auswirken kann. Das Gehen auf weichem Waldboden wirkt Gelenkschonend und fördert sanft die Koordination und das Gleichgewicht, wenn man über Äste oder Baumstämme steigt oder sich bückt, um etwas zu betrachten oder zu entnehmen, man gewinnt an Kraft und Ausdauer. Darüber hinaus kann der ruhige und meditative Charakter einer Waldexkursion dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und eine Verbindung der Natur zum eigenen Inneren herzustellen.

Es geht oft ums Hinschauen – zumal ja Pilze bisweilen auch giftig sind.

Es gibt in Deutschland einhundertzwanzig giftige Pilzarten, und davon sind tatsächlich zwölf potentiell tödlich giftig. Aber auch schimmelige, rohe, aufgetaute, zu alte und von Mäusen angeknabberte Pilze können schwere Vergiftungen oder Krankheiten, wie etwa das Hanta-Virus von der Rötelmäuse, hervorrufen. Klar ist deshalb: Nur wer die Pilze mit hundertprozentiger Sicherheit bestimmen kann, sollte Pilze zu Speisezwecken mitnehmen. Sollte es nur einen Zweifel daran geben, lässt man den Pilz lieber im Wald. Oder man zieht mit einem professionellen Pilzsachberater der Deutschen Gesellschaft für Mykologie los, um den Sammelkorb kontrollieren zu lassen.

Tatsächlich geht es bei den Pilzwanderungen deshalb auch weniger oft ums Ernten, als vielmehr um das Finden an sich – und Mitnehmen kann man dann auf jeden Fall etwas, nämlich viele Erinnerungsfotos und eine Menge Spaß! 📸 Fotos: privat

PhysioEningen ist Ihre Praxis für alle Aspekte der Physiotherapie. Alles für jeden – das ist der Anspruch, mit dem wir uns als Team für Ihre Gesundheit engagieren.

Egal, wo Sie als Patientin und Patient gerade stehen, wir sind seit vielen Jahren Ihre bewährte Anlaufstelle und möchten auch weiterhin allen Menschen weiterhelfen, wenn es um mehr gesundheitliches Wohlbefinden geht: Wir hören zu, wir überlegen, wir helfen mit Behandlungen und begleiten Sie auf einen Weg der Verbesserung.

Uns gut um Sie zu kümmern ist für uns eine echte Herzensache: Als Ihr Ansprechpartner sorgen wir mit einem starken Therapeuten-Team für eine fachkompetente Betreuung und bieten eine dauerhafte partnerschaftliche Unterstützung.

Physio Eningen

Rathausplatz 8 • Hauptstelle | Therapie, Rezeption, Fitness
Hauptstraße 44 • Therapie | Wellness
Hauptstraße 46 • Gruppenraum | Präventionskurse

72800 Eningen
Telefon: 07121 820631 • E-Mail: Info@PhysioEningen.de
www.PhysioEningen.de

PHYSIOENINGEN
#Physiofüralle | PhysioEningen.de



Vielen gesundheitlichen Problemen können Sie mit fundiertem und individuellem Training frühzeitig vorbeugen. Deshalb laden wir Sie als unsere Patientinnen und Patienten gerne in einen entsprechenden Kurs aus dem aktuellen Programm ein: Bleiben Sie in Bewegung – für mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Weil gemeinsames Training oft für einen Motivationsschub sorgt, bieten wir entsprechende Kurse an, die häufig von der Krankenkasse gefördert werden.

Jetzt ist die beste Zeit, sich verwöhnen zu lassen! Gönnen Sie sich Wohlfühlmassagen und Entspannung durch kompetente therapeutische Hände bei PhysioEningen. Ob Aroma-Öl-Massage, Fußreflexzonenmassage, Lomi-Lomi-Massage, Hot-Stone-Massage, Hot Chocolate, Silent Touch oder in Sachen andere Verwöhnprogramme – lassen Sie sich von unserem Wellness-Team neugierig machen. Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage www.PhysioEningen.de.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 Uhr: Hüftschule mit Christel Edelmann		8.30 Uhr: Yoga mit Kerstin Weigel	8.30 Uhr: Fit in den Tag mit Ute Dingler	8.30 Uhr: Gerätetraining mit Inga Ricci
		8.30 Uhr: Gerätetraining mit Kira Röhm	8.45 Uhr: Gerätetraining mit Sven Widmaier	
9.00 Uhr: Gerätetraining mit Kira Röhm	9.30 Uhr: Gerätetraining mit Inga Ricci	9.30 Uhr: Gerätetraining mit Kira Röhm		
9.45 Uhr: Hüftschule mit Christel Edelmann	9.30 Uhr: Sturzprophylaxe mit Christel Edelmann	9.45 Uhr: Sturzprophylaxe mit Christel Edelmann	10.00 Uhr: Gerätetraining mit Ines Beck	10.00 Uhr: Gerätetraining mit Ines Beck
10.00 Uhr: Gerätetraining mit Kira Röhm		10.45 Uhr: Gerätetraining mit Kira Röhm	10.00 Uhr: Knieschule mit Conny Trost	10.00 Uhr: Rückenfit mit Julia Rechthaler
	10.45 Uhr: Gerätetraining mit Christel Edelmann	11.00 Uhr: Hüftschule mit Christel Edelmann	11.00 Uhr: Gerätetraining mit Conny Trost	11.00 Uhr: Gerätetraining mit Lisa Bächle
	11.00 Uhr: Rückenfit mit Lisa Bächle	11.45 Uhr: Gerätetraining mit Kira Röhm		11.15 Uhr: Knieschule mit Inga Ricci
13.30 Uhr: Gerätetraining mit Ines Beck		13.00 Uhr: Rückenfit mit Kira Röhm		
	15.00 Uhr: Gerätetraining mit Kira Röhm		15.45 Uhr: Gerätetraining mit Kira Röhm	15.00 Uhr: Gerätetraining mit Lisa Bächle
	15.30 Uhr: Entspannt und stark mit Lisa Bächle			
16.30 Uhr: Gerätetraining mit Thomas Henke	16.00 Uhr: Gerätetraining mit Kira Röhm	16.30 Uhr: Gerätetraining mit Theresa Heusel		
17.30 Uhr: Gerätetraining mit Jochen Zenger: Gruppe TSV Eningen / Fussball	17.00 Uhr: Gerätetraining mit Kira Röhm	17.30 Uhr: Gerätetraining mit Theresa Heusel	17.00 Uhr: Fit mit Musik mit Kira Röhm	
			17.30 Uhr: Gerätetraining mit Ines Beck	
18.00 Uhr: Yoga mit Kerstin Weigel	18.15 Uhr: Rückenfit mit Kira Röhm	17.45 Uhr: Yoga mit Jenny Seemüller	18.00 Uhr: Pilates mit Kira Röhm	
	18.30 Uhr: Gerätetraining mit Conny Trost			
19.10 Uhr: Qigong mit Silke Nagel		19.00 Uhr: Yoga mit Jenny Seemüller	19.15 Uhr: Gerätetraining mit Kira Röhm	

Legende: medizinisches Gerätetraining Präventionssport

TEXT: TOBIAS HARRER / M. PHILIPP.

Auf die Gesundheit, Prost!

Wassertrinken ist gesund: Eine Studie klärt über die empfohlenen Mengen auf – und zeigt auf, dass es auf die Umstände ankommt.

Wo Wasser ist, da ist Leben: Nicht nur in der Natur macht das Wasser einen zentralen Baustein von Flora und Fauna aus, auch unser menschlicher Körper enthält mehr Wasser, als man auf den ersten Blick meinen sollte. Wasser macht auf diese Weise etwa fünfzig bis sechzig Prozent des Volumens aus, wobei unser Gehirn sogar zu über siebzig Prozent aus dem feuchten Stoff besteht, wenn man es auf die Waage legt.

Wasser ist damit gesund und überlebenswichtig – und das man es öfter einmal trinken sollte, ist längst kein Geheimnis mehr.

Doch wer von uns weiß genau, wie viel Wasser man am Tag trinken sollte?

Wer an dieser Stelle mit der gängigen Aussage: „Trinken Sie etwa drei Liter am Tag!“ antwortet, ist nicht auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Tatsächlich stammt diese Empfehlung noch aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs: Die Drei-Liter-Menge sollte damals lediglich dafür sorgen, dass die Soldaten Wasser tranken, anstatt dem Alkohol zu verfallen. Die Drei-Liter-Empfehlung wurde dabei so nachhaltig vorgebracht, dass sie sich bis heute hält – obwohl es keinerlei Beweise für die Richtigkeit der drei Liter gibt.

Eine Studie von Yosuke Yamada und Kollegen aus dem Jahr 2022 zeigt aktuell auf, was die Wissenschaft heute über das Wassertrinken weiß. Diese bislang größte wissenschaftliche Studie untersuchte äußerst aufschlussreich den Wasserumsatz des menschlichen Körpers in Verbindung mit Umwelt- und Lebensstilfaktoren. Und leicht machte es sich das Team dabei nicht: Es untersuchte 5604 Studien-Teilnehmerinnen und Studienteilnehmer in einem Alter zwischen acht Tagen und sechsundneunzig Jahren, die aus dreiundzwanzig Ländern stammten. Die Ergebnisse zeigten: wie viel Liter Wasser wir am Tag benötigen, muss differenziert beantwortet werden.

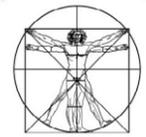
Männer im Alter zwischen zwanzig und fünfunddreißig Jahren setzen nach der Studie etwa täglich 4,2 Liter Wasser um. Mit zunehmendem Alter nahm der Umsatz allerdings ab und reduzierte sich auf zweieinhalb Liter Wasser pro Tag bei Männern in ihren Neunzigern. Frauen im Alter zwischen zwanzig und vierzig Jahren haben dagegen einen durchschnittlichen Umsatz von 3,3 Litern Wasser, und 2,5 Liter sind es in ihren Neunzigern. Die Schlussfolgerung, dass wir deshalb zwischen drei und vier Litern pro Tag trinken müssen, wäre dennoch ein Trugschluss: Die Wissenschaftler zeigten mit ihrer Studie nämlich auch, dass wir viel Flüssigkeit unerschwerlich durch die Nahrung aufnehmen. Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Milchprodukte oder auch gekochte Nudeln und Reis enthalten eine Menge Wasser und können bis zu

fünfzig Prozent des täglichen Flüssigkeitsbedarfs decken. Die Forscher zeigten im Ergebnis auf, dass die meisten Menschen zwischen 1,5 bis 1,8 Liter Trinkwasser konsumieren sollten. Wer jedoch viel Sport treibt, einem körperlich aktiven Beruf nachgeht oder einen sehr bewegten Lebensstil führt, sollte den Wasserkonsum den Umständen entsprechend erhöhen. Ein kleiner Tipp zum Schluss: Es empfiehlt sich, immer einmal wieder zwischendurch zu trinken. Man sollte mit dem Trinken niemals abwarten, bis man aktiv Durst bekommt: Denn Durst ist bereits ein nicht zu unterschätzendes Warnsignal des Körpers für den Umstand, dass eine Dehydratation vorliegt.

Foto links: Zjenn, stock.adobe.com / Foto rechts: Bilderbox, stock.adobe.com



Physiotherapie Jochen Götz



Gemeinsam arbeiten wir an Ihrer Gesundheit.

Kompetent • Erfahren • Zuverlässig

Wir bieten Ihnen:

- Krankengymnastik • Manuelle Therapie
- Lymphdrainage • Massage • KG ZNS
- Hausbesuche

Physiotherapie Jochen Götz

Schillerstraße 47
72800 Eningen

Tel.: 07121/88940

info@goetz-physio.de
www.goetz-physio.de

GESUNDHEITSTRAINING TOBIAS HARRER

PERSONAL TRAINING

ERNÄHRUNGSBERATUNG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

+49 1575 248 52 51

gesundheitsstraining-harrer.de

„Hier wird mir nix aufgeschwatzt,
sondern man hört mir erstmal zu.“

Meine Bank,
die Heimat lebt.

Dominik Kuhn, Comedian
und Medienproduzent

Volksbank
Reutlingen



einfach gesund,
Ausgabe Eningen 1/2024:
Das regionale Themenmagazin
rund um die Gesundheit

Herausgeber:
Raketenschmiede |
Agentur für Kommunikationsdesign
und ID-Marketing
Drosselweg 67 | 72793 Pfullingen

Geschäftsführerin:
Sabine Breisinger
v.i.S.d.P. für einfach gesund:
Martin Gehring
media@einfach-gesund.online |
einfachgesund-Magazin.de
www.Raketenschmiede.online

Titelfotos: Martin Gehring, mpg-
kommunikatio.online



Druck: logo Print | Gutenbergstraße
39/1 | 72555 Metzingen

Bitte beachten Sie:
Wir bemühen uns, alle Inhalte
sorgfältig auf ihre Richtigkeit hin
zu überprüfen. Trotzdem können
wir dafür keine rechtsverbindliche
Gewährleistung übernehmen.
Für den Inhalt der Anzeigen
zeichnen allein die Inserenten
verantwortlich.



Himmlich gut schlafen!

Tipps vom Schlafprofi: Auf das richtige System setzen

Gesunder Schlaf sorgt für einen ausgeruhten und frischen Start in den Morgen. Wer genug und vor allem gut schläft, ist leistungsstark und hat genügend Energie für den nächsten Tag. Für die Schlafqualität und einen ungestörten Ablauf der einzelnen Schlafphasen spielt die Schlafumgebung eine wichtige Rolle. Einfach gesund hat Daniel Amann als zertifizierten Schlafcoach aus Nürtingen zum Thema Schlafen befragt.

einfach gesund: Herr Amann, Sie haben es als Schlafcoach in ihrem Fachgeschäft mit vielen Personen zu tun, die besser schlafen möchten. Worauf kommt es dabei an?

Daniel Amann: Tatsächlich gibt es viele Faktoren dafür. Das Bett, die Umgebung, aber auch unser Verhalten beeinflussen unseren Schlaf. Sicherlich ist ein bequemes Bett zu haben die Grundvoraussetzung für gesunden Schlaf. So gelingt es leichter, von der Leichtschlafphase in den Tiefschlaf zu gelangen.

Mit ‚Bett‘ sprechen wir von einem Oberbegriff: Wo setzen Sie konkret an?

Die Wahl der Matratze ist wichtig – denn die Ursache für schlechten Schlaf, Müdigkeit, Verspannungen und Rückenschmerzen kann eine ungeeignete Matratze sein. Andererseits ist die geeignete Matratze einer der Schlüssel zum besseren Schlaf: Sie sollte sich dabei auf jeden Fall der Körperform anpassen. Denn: Wir bewegen uns auch im Schlaf. Der richtige Matratzentyp unterstützt diese leichten Schlafbewegungen gerade dann, wenn wir das gar nicht rational merken, und wirkt entspannend auf die Muskulatur. Die individuelle Liegeposition wird von der passenden Matratze stabilisiert, wodurch sich Druckbelastungen gleichmäßig verteilen. Hinzu kommt: Ein hochwertiges

System bietet eine gute Belüftung. Unsere Erfahrung vor Ort zeigt: Für schlechten Schlaf kann ein älteres Matratzenmodell verantwortlich sein. Eine Neuanschaffung ist dann empfehlenswert und sorgt für einen erholsameren und besser entspannenden Schlaf.

Damit ist es aber nicht getan.

Nein, und zwar deshalb, weil Schlafsysteme das große Ganze betrachten. In den letzten Jahren haben sich nicht nur die Matratzen namhafter Hersteller immer weiterentwickelt, sondern auch die Lattenroste. Auch sie sind – zusammen mit der Matratze – für eine optimale Körperanpassung von Bedeutung. Heute kommen individuell einstellbare Federelementrahmen zum Einsatz. Deren Unterfederung lässt sich auf verschiedene Härtezonen einstellen. Das ist auch bei durchgehenden Lattenrostsystemen möglich. Die individuelle Anpassung an den Körper, die man damit vornehmen kann, erhöht definitiv die Schlafqualität.

Wie funktioniert das bei anderen Bett-Typen?

Auch hier gilt: Gute Betten lassen sich anpassen. Unterkonstruktionen von Boxspringbetten besitzen zu Beispiel fünf unterschiedliche Liegezone – und hier gibt dann die Art der verbauten Federn Auskunft über die Qualität des Betts. Auf der Unterfederung befindet sich eine hohe Federkernmatratze und zusätzlich ein Topper. Das ist eine dünne Matratze, die für ein weiches und angenehmes Liegegefühl sorgt. Wer ein Wasserbett wählt, sorgt ebenfalls dafür, dass der Körper im Schlaf von einer angenehmen Druckentlastung profitieren kann. Moderne Wasserbetten setzen dabei mittlerweile auf leistungsstarke Materialkombinationen: Hybridbetten enthalten Schäume, die in die Matratze

eingearbeitet sind. Damit wird das Liegegefühl optimiert, und die Gefahr von Rissen wird minimiert. Pluspunkte sind das einzigartige Liegegefühl und das körperwarme Schlafklima – das sorgt einfach für ein einmaliges Schlafgefühl.

Ist der Kauf eines passenden Systems dann nicht sehr teuer?

Das kommt auf die Betrachtungsweise an: Es gibt sparsame Menschen, gerade hier im Schwabenländle, die am alten Bett hängen – weil es noch „pfennig-gut“ erscheint. Aus fachlicher Sicht ist das Bett samt Rost und Matratze aber längst durchgelegen. Die gleichen Menschen kaufen sich öfter ein neues Auto, als an ein neues Bett zu denken – doch das ist am falschen Ende gespart. Wir sollten daran denken, dass wir rund ein Drittel unseres Lebens schlafen – und das tun wir nun mal meistens im eigenen Bett. Das sollten wir uns bewusst machen – und die Investition an diesem Gedanken messen. Klar, gute Qualität hat auch ihren Preis, aber auch hier gibt es Lösungen mit einem sehr guten PreisLeistungsverhältnis, sogar von Herstellern aus der Region. Deshalb empfehlen wir, mit einem Experten eine Schlafberatung zu begleiten – und dann in Ruhe zu entscheiden, welche Lösung am besten passt. Wenn es an Preise geht, laden wir unsere Kundinnen und Kunden gerne ein, sich unsere Homepage und den verbundenen Onlineshop unter www.amann-schlafexperten.de anzuschauen.

Herr Amann, vielen Dank für Ihre Erläuterungen! Wir werden unser Interview in der nächsten Ausgabe von einfach gesund fortsetzen...

PR-Text: Martin Gehring, mpg-kommunikation.online / Daniel Amann
Fotos: poto 8313, stock.adobe.com

TEMPUR PRO® Plus Matratze + Rahmen

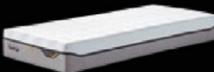
IM SET KAUFEN + KRÄFTIG SPAREN

amann.
DIE EXPERTEN FÜR GESUNDEN SCHLAF
Nürtinger Straße 14, 72622 Nürtingen-Neckarhausen

Beim Kauf einer TEMPUR PRO® Plus SmartCool™ Matratze zusammen mit einem TEMPUR® Premium Flex Systemrahmen sparen Sie im Set bis zu 1.500 €.

Wählen Sie aus 5 Liegegefühlen und 3 Systemrahmen Ihr Wunsch-Set.

SET 1 | Rahmen unverstellbar

TEMPUR PRO® Plus
1.998 €* 

+

TEMPUR® Premium Flex 500
798 €* 

1.998 € + 798 € =
Set-Preis ~~2.796 €* / 2.296 €~~

Sie sparen **500 €**

SET 2 | Rahmen 2-motorisch

TEMPUR PRO® Plus
1.998 €* 

+

TEMPUR® Premium Flex 3000
1.948 €* 

1.998 € + 1.948 € =
Set-Preis ~~3.946 €* / 2.946 €~~

Sie sparen **1.000 €**

SET 3 | Rahmen 4-motorisch

TEMPUR PRO® Plus
1.998 €* 

+

TEMPUR® Premium Flex 4000
2.998 €* 

1.998 € + 2.998 € =
Set-Preis ~~4.996 €* / 3.496 €~~

Sie sparen **1.500 €**

TEMPUR

*UVP | Aktion gültig vom 01.07. – 30.09.2024 in den Maßen 90/100 x 200 cm
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar



07022 38 006

info@amann-schlafexperten.de

amann DIE EXPERTEN FÜR GESUNDEN SCHLAF, Nürtinger Straße 14, 72622 Nürtingen-Neckarhausen



TEXT: PRESSEMITTEILUNG UND EINLADUNG DER STADT ENINGEN / M. PHILIPP

Feiern bis in die Nacht

20. Juli: Großes Eninger Dorffest der Vereine

Sommerblumen und Streuobstwiesen“, so lautet das Motto des diesjährigen Dorffestes in Eningen, unter dem am 20. Juli 2024 gefeiert werden und das Gemeindeleben aufblühen soll.

„Das Dorffest hat sich als fester Markenkern des Eninger Vereins- und Kulturlebens etabliert und es freut uns, dass unser Sommerfest in diesem Jahr wieder stattfindet“, lädt Bürgermeister Eric Sindek ein. „Das Miteinander steht an diesem Tag im Mittelpunkt - sei es auf den Bühnen, beim Kinder- und Familienprogramm oder beim Angebot an Ihren Ständen.“

Der Startschuss wird um 13 Uhr mit dem traditionellen Fassanstich vor dem Rathaus erfolgen, zu dem nicht nur die Vertreter der Vereine, sondern auch alle Besucherinnen und Besucher eingeladen sind.

Im Anschluss bieten die Vereine nicht nur ein buntes Programm, sondern sorgen auch für die passende Bewirtung. Vor der Gemeindebücherei steht die Kinderbühne, auf der von der Mitmachgeschichte bis hin zur Musiküberraschung für kurzweilige Unterhaltung gesorgt wird. Vor dem Rathaus musizieren der Musikverein und die Achalmschule, es tanzen eine Schülergrup-

pe und der TSV. Ab 19 Uhr gibt es Southern Rock mit der Band SouthernWays, die dann den musikalischen Staffelstab an The Offbeats weiter reicht.

Erfrischend und blumig soll das Fest wieder sein und die Gemeinde zusammenbringen, das wünschen sich die Veranstalter. „Ein bunter Strauß an beteiligten Vereinsständen und Institutionen lässt das Dorffest wieder zu einem Kracher werden. Freuen Sie sich auf buntes Angebot, kulinarischen Leckerbissen und an Unterhaltungsprogramm an drei Bühnen“, wirbt die Stadt. Foto: wetzkaz, stock.adobe.com



Herzlichen Glückwunsch zum Start von „einfach gesund“!

Auf dass es viele Menschen inspiriert und zu einem gesünderen Leben beiträgt.

Ihre Heilberufe-Beratung



Kreissparkasse Reutlingen

Dorffest der Vereine am 20. Juli 2024: Das bunte Programm in der Übersicht

ENINGEN
unter Achalm

RATHAUSVORPLATZ

Moderation: DJ Ernst O.

- 13 Uhr Fassanstich
- 13.20 Musikverein Eningen
- 14.00 Musikschule:
 - 14.00 Brass Kids, Blechbläserensemble & Jugendkapelle des Musikvereins Eningen
 - 14.30 Big Band/Musikschule
 - 15.00 Recorderkids & Ensemble Flötissimo Kammermusikerkreis/Bläser
- 16.00 Achalmschule Klasse 1c
- 16.15 Schulchor Achalmschule Klasse 2-
- 16.45 TSV Dance Kids
- 17.20 DJ Ernst O.

ab 19.00 Uhr Abendprogramm

GEMEINDEBÜCHEREI

Moderation: Karl Mullins

- 13.30 Kick-off mit Charly
- 14.00 Zaubershow
- 15.00 Charly Time
- 16.00 Zaubershow
- 17.00 Clownerie
- 18.15 Charly Time

DEN GANZEN TAG

- 13.00 - 18.30 Uhr Bungeetrampolin
- 13.30 - 18.30 Uhr Kinderschminken
- Bücherverkauf Bücherei
- Basteln mit den Naturfreunden

MINI-BÜHNE

15.00 - 16.30 Uhr
Luftballons & Henna

17.30 - 19.00 Uhr
Luftballons & Henna

ABENDPROGRAMM

18.00 - 01.00 Uhr
Rock Livemusik
Stand Achalm Bikers

ab 19.00 Uhr
Dorffest-Dirndlparty
mit der Partyband
„Alpenstreuner“
Stand Musikverein

19.00 - 20.15 Uhr
Band
„The Southern Ways“
Bühne Rathausvorplatz

21.00 - 24.00 Uhr
Party mit den
„The OffBeats“
Bühne Rathausvorplatz

STANDATTRAKTIONEN

Mitmachaktion, Spiele
Stand Nr. 26

Fotobox
Stand Nr. 21

Bücherverkauf
Stand Nr. 2

Modelleisenbahnspieß
für Groß und Klein
Stand Nr. 17

Bunter Gesang
Stand Nr. 15

Basteln für Kids
Stand Nr. 14

QiGong und Co.
Stand Nr. 9

Blasmusik mit dem
Musikverein Friedberg
ab 15.30 Uhr
Stand Nr. 13

Mitmachangebote
Stand Nr. 9

Insektenhotel, Aktionen
Stand Nr. 7

Challenges
Stand Nr. 6

Bastelangebot und
Luftballonwettbewerb
Stand Nr. 3

Rollstuhl-Ralley
Stand Nr. 5



Das **Zitronengelb** von logo Print



Kompromisslos gut. Punkt für Punkt.
logo Print – die Druckerei

Gutenbergstraße 39/1 · 72555 Metzingen · Telefon: 071 23/9391-0
info@logoprint-net.com · www.logoprint-net.com

Logo Print GmbH

Dorffest der Vereine

Samstag, 20. JULI 2024
Rathausplatz bis Spital



Beginn um 13.00 Uhr mit Fassanstich
Live-Musik, Kinderaktionen und vieles mehr