

tag ab 19 Uhr an den Bürgerseen ein wichtiger Termin. Nur wenn's schüttet, fällt dieses Treffen flach. Jeder darf hier einfach aufkreuzen und mitlaufen. „Garantiert findet jeder die passende Gruppe“, verspricht Gebelein.

Das stimmt: Die gemütlichste Gruppe ist mitunter sogar mit Rollstuhlfahrern unterwegs. Schließlich lässt sich die Tour nach Belieben abkürzen, nicht alle Seen müssen umrundet werden. Bei den schnellsten sind durchaus auch mal Mountainbiker dabei. Die Sportlichsten unter den Teilnehmern besitzen mehrere Prothesen, je nach Sportart.

Regina Gebelein hat auch immer ein paar Walkingstöcke zum Ausprobieren dabei und würde sich über weitere Stöcke als Spende für die Gruppe freuen. Im Winter ist statt Walking zur gleichen Zeit Gehschule angesagt, denn Gleichgewichtstraining ist eine wichtige Sache, um standhaft zu bleiben.

Eine ganz besonderes Highlight hat Gebelein für den September geplant: Wer

will, kann sich einer Reise nach Unterjoch anschließen. Mit professioneller Betreuung und gern in familiärer Begleitung kann dort eine „Amputations-Gehschule und Fitnesswoche“ verlebt werden. „Das gibt es sonst nirgends“, sagt die Organisatorin stolz, die mit zahlreichen Selbsthilfegruppen in Kontakt steht.

INFO:

Kontakt mit der Gruppe kann man über Gabriele Gebelein aufnehmen, Telefon 070 25/84 45 99. Hier kann man sich auch zur Freizeit noch anmelden. Die Homepage hat die Adresse www.neckar-rampu.de. Unverbindlich kann man auch zum Treffen kommen, das immer am ersten Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr im Bürgertreff in der Nürtinger Marktstraße 7 stattfindet, oder donnerstags um 19 Uhr zu den Bürgerseen zum Nordic Walking.

Lachen ist gesund

Diese Medizin kostet nichts, und jeder kann sie jederzeit überall herstellen: das Lachen. Kitzeln, eine komische Situation genügen – und schon signalisiert das Gehirn dem Körper: lachen. „Das Belohnungssystem wird eingeschaltet“, beschreibt Michaela Schöffner vom europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining den Impuls, der eine Kettenreaktion in Gang setzt. Vermutlich werden Serotonin, Dopamin sowie das auch beim Stillen und Sex wirksame Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet. Es wird tief in den Bauch geatmet, das Schmerzempfinden kann nachlassen, der Blutdruck sinken. Bisher beruht vieles weitgehend auf Hypothesen, weil es an klinischen Studien mangelt. So ist etwa die Wirkung der glücklich machenden Endorphine nicht nachgewiesen.

Lachen entspricht schwerer körperlicher Arbeit. Mehr als hundert Muskeln sind beteiligt: „Von der Gesichts-, Hals- und Atemmuskulatur bis zur Zwischenrippenmuskulatur“, erläutert Professor Carsten Niemitz von der Freien Universität Berlin. Je intensiver das Lachen, desto mehr Muskeln werden von oben nach unten bewegt – „sich vor Lachen schütteln“, sagt der Volksmund.

Fitness-Check: Idogo

Mit einem Holzstab gegen Verspannungen

Die Schultern sind verspannt. Einfaches Schulterkreisen tut gut, aber es könnte ein bisschen mehr sein. Der Idogo-Stab, ein etwa 40 Zentimeter langer Holzstab mit kugelförmigen Enden, hilft dabei.

DAGMAR ENGEL-PLATZ

Der Idogo-Stab wird von Sportlern benutzt, aber auch in der Rehabilitation eingesetzt. Die Atmung wird dadurch optimiert. Denn das Üben mit dem Stab wirkt positiv auf die Bewegungskoordination im Schulter- und Brustbereich und damit auch auf die Atemmuskulatur. Verspannte und verkrampfte Muskeln werden gelockert, die Haltung verbessert sich.

„Sechs Übungen für den

Alltag“ heißt eine Übungsreihe, die zum Beispiel sitzende Tätigkeit oder einseitige Belastung ausgleicht. Die Bewegungen sind langsam und fließend. Zu Beginn hängen die Arme locker herunter. Der Stab wird mit beiden Händen an den Enden gehalten und in verschiedene Ebenen geführt. Dabei drehen die Handflächen in Bewegungsrichtung, was durch die kugelförmigen Enden des Stabes unterstützt wird. So schließt sich eine Übung an die nächste und ist leicht nachzuvollziehen.

Der Stab ist auch ein guter Begleiter beim Walken oder Joggen. Dabei wird er mit locker angewinkelten Armen vor dem Körper gehalten – und vermittelt ein ganz neues Laufgefühl.



dpa Klein aber oho: der Idogo-Stab.

Foto: pr

Vortrag: Einblick in die Gehirnforschung

Kürzlich hatte das „Netzwerk ganzheitliche Gesundheit“ in der Kirchheimer Auferstehungskirche zum Vortrag geladen. Das Stuttgarter Institut für Kommunikation und Gehirnforschung präsentierte sich im Dreierteam mit Günter Haffelder, Psychologe und Physiker, Dr. Tanja Ohland, Ärztin und Cristine Braun, Diplombiologin und Heilpraktikerin. Den Besuchern boten sie einen spannenden Vortrag.

Die Zuhörer bekam Einblick in das Diagnoseverfahren des Instituts, Informationen über Ursachen von Lernstörungen aus der

Sicht der Gehirnforschung und über Möglichkeiten der Überwindung von individuellen Problemen. Das Institut für Kommunikation und Gehirnforschung misst Gehirnströme mit einem von Günter Haffelder weiterentwickelten EEG-spektralanalytischen Messverfahren, das in der Forschung und zur Diagnose von Lernstörungen eingesetzt wird. So können Lernprobleme und andere Beeinträchtigungen von Gehirnleistungen wie Konzentrationsstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite oder Gedächtnisprobleme diagnostiziert werden.

Mit der im Institut entwi-

ckelten neuroaktiven Musik können die durch die Messung erkannten Störungen, gezielt bearbeitet werden. Durch das Hören kann der Einzelne an der Optimierung seiner Fähigkeiten und Begabungen arbeiten. Ein weiterer Arbeitsschwerpunkt des Instituts liegt im Bereich der Überwindung cerebraler Schädigungen wie Schlaganfall, Parkinson oder Schädelhirntrauma.

Aufgrund der positiven Resonanz ist das „Netzwerk ganzheitliche Gesundheit“ bestrebt, Günter Haffelder bald wieder für einen Vortrag zu gewinnen. pm

