

### Mit Mythen aufgeräumt

Diplom Psychologin Christel Hoyer, vom Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung, räumte dagegen schnell mit Mythen auf. „Mehrmaliges Aufwachen gehört zu einem gesunden Schlaf und ist physiologisch sinnvoll“, sag-

te sie und gab ihr Wissen zu den Schlafphasen weiter. Angst nicht einschlafen zu können, bereite Stress genug und verhindere gesunden Schlaf. Sie gab Ratschläge zu festen Ritualen, die beim Einschlafen und Abschalten helfen können und benannte Ge-

wohnheiten, die man vor dem Schlafen tunlichst nicht pflegen sollte, wie etwa längere Zeit mit dem Handy „daddeln“. Denn blaues Licht verhindere das gesunde Einschlafen. Am Ende konnten die Teilnehmer einen „Strauß“ voller Anregun-

gen mit nach Hause nehmen. Agnes Voerste, die Projektleiterin des Projektes „Gesunde Region Eifel“ kündigte an, dass auch im nächsten Jahr die Dienstleistungsgenossenschaft erneut solche Gesundheitstage anbieten werde.

## „Es ist nie zu spät“

DLG Eifel hatte zu den Gesundheitstagen eingeladen - An drei Orten und drei Tagen gaben Experten den Teilnehmern wertvolle Tipps an die Hand - Schlaf, Stress und Rücken waren die Kernthemen

**Euskirchen/Mechernich/Kall** - Wie kann ich meinen Rücken stärken? Welche Faktoren beeinflussen, ob ich gut schlafen kann? Wie kann ich mich vernünftig gegen Stress wappnen? Das sind Fragen, auf die die Teilnehmer während der Gesundheitstage hilfreiche Antworten bekamen.

Die Dienstleistungsgenossenschaft Eifel (DLG Eifel) hatte an drei Orten und an drei Tagen zu verschiedenen Workshops und Vorträgen eingeladen. Gemeinsam war der Fokus darauf, wie man fit, gesund und leistungsfähig bleibt. Experten aus Wissenschaft und Praxis gaben den Teilnehmern in Euskirchen, Mecher-

nich und Kall Tipps an die Hand.

„Die gute Nachricht ist: es ist nie zu spät“, machte Diplom-Sportlehrer Reiner Nottelmann von Sportwelt Schäfer den Teilnehmern Mut, ab sofort mehr für den Körper zu tun. Seine Kernbotschaft lautete: „Der Muskel ist der Chef vom Knochen“. Er hatte neueste Erkenntnisse aus der Myoreflextherapie mitgebracht und zeigte hilfreiche Übungen, wie man Rückenprobleme lindern kann. Diplom-Sportlehrerin Katrin Zinke (Aktivpark Hannes) gab Tipps wie man mit dem modernen Sissel SpineFit Muskel-Entspannung als auch Training verbindet.

**„Übung macht den Meister“**

Wie die Ruhe selbst wirkte Erika Sander, die Referentin vom Eichenberg Institut, bei ihrem Vortrag zum Thema „Stress“. „Übung macht den Meister“, gab sie als Credo an die Teilnehmer weiter. Denn nur, wer schon in Ruhe si-



Reiner Nottelmann, Diplom-Sportlehrer Sportwelt Schäfer, zeigte bei den Gesundheitstagen hilfreiche Übungen, um den Rücken zu stärken. Foto: Kirsten Röder/pp/Agentur ProfiPress

cher ist, könne die Anti-Stress-Techniken gezielt und konsequent auch in schwierigen Situationen anwenden. Sie zeigte Maßnahmen auf, wie man Kopf und Körper zum Positiven (und die Sicht-

weise „halbvolltes Glas“ statt „halbleerem Glas“) mit der ABC-Regel konditionieren kann. Außerdem übte sie mit den Teilnehmern „ganz bewusstes tief ausatmen“ und in den „Leerlauf schalten“.