

Ostschweiz: 03. April 2009, 06:54

## Gesundheit in geballter Ladung



Die Kangoo Jumps sind eines von vielen Angeboten zum gesunden Leben in der Halle 9.1. Dort werden auch die Gesundheitsvorträge gehalten. *Bild: Urs Bucher*

**Draussen die fettige Wurst, drinnen die Anleitung zum gesunden Leben. Das Offa-Forum bietet acht Vorträge zu aktuellen Gesundheitsfragen. Wer alle anhört, wird bereichert – und ziemlich müde.**

JOSEF OSTERWALDER

Schon gewusst, dass man ohne Fasten abnehmen kann? Dass die Sonnenstrahlen sehr gefährlich sein können? Dass Lebensfreude ein Heilmittel ist? Und dass das Wandern wie ein Frühlingsputz für die Seele wirkt? Dies alles und vieles mehr erfährt, wer sich die Vorträge im Offa-Forum der Halle 9.1 anhört. Fachleute referieren – Gesundheit aus erster Hand.

### Abnehmen mit Lust

Das Publikum stellt sich aber nur zögerlich ein. Vielleicht hängt es an den schwarzen Vorhängen, die in der Halle 9.1 den Vortragsbereich umgeben. Das schafft die Atmosphäre eines geheimnisvollen Séparés, das nicht alle zu betreten wagen. So muss der Speaker im Laufe des Tages immer energischer auf das Vortragsprogramm aufmerksam machen.

Dabei hat es gleich der erste Vortrag schon in sich. Es geht ums Activ-Fit-Abnehmprogramm, das die Pfunde nur so purzeln lässt. Erstaunlicherweise besteht es aus nichts anderem als stressfreier Bewegung, lustvoll angepasster Ernährung und positiven Erlebnissen in der Gruppe. Diese Bewegungsstudios sind nur Frauen zugänglich. Ob darum beim Vortrag mindestens so viele Männer im Zuhörerkreis sitzen?

### Wandern und Lebensfreude

An beide Geschlechter richtet sich der Bericht Josef Schönauers über die Pilgerwanderungen nach Santiago. So sehr sich ein solcher Fernmarsch von einem Figurstudio unterscheidet, so überraschend sind doch die Berührungspunkte. Auch der Pilger spürt, dass ihn die Bewegung von manchen Lasten befreit. Und auch er erfährt den positiven Einfluss der Gruppe.

Und was ist denen zu empfehlen, die an einem Burn-out leiden? Sollen auch sie auf den Jakobsweg? Oder doch lieber ins mentale Training, das der Psychologe Stefan Schläpfer vorstellt? Hauptsache, man gewinnt die Lebensfreude zurück; sie gilt als der höchste Wert. Schläpfer hält seinen Vortrag in waschechtem Appenzeller Dialekt. Seine letzten Worte bekommt ein flanierendes Appenzeller Paar gerade noch mit. «So», sagt der Mann, «hät wiede äne öppis äfonde!»

### Lichtblick fürs Alter

Psychologie auch im Vortrag über Alterskrisen. Da scheint es schwer zu sein, seine Lebenslust zu bewahren. Vor allem wenn man von andern abhängig wird und selber nichts mehr bieten kann. Ist dann Hopfen und Malz verloren?

Der Psychiater Peter Baurle, der gerade von Münsterlingen nach Aadorf wechselt, sieht das ganz anders: Psychotherapie im Alter hat eine grosse Erfolgschance. Auch Baurle setzt beim Körper an, schickt ihn allerdings nicht auf die Pilgerfahrt, sondern zur Entspannungsübung.

Langsam verfestigt sich beim Zuhörer der Eindruck, dass er wirklich etwas mehr auf sein inneres Gleichgewicht achten und auf den Körper hören sollte. Rundum gibt es in der Halle 9.1 Angebote zum entspannten Liegen, geraden Sitzen, erholsamen Stehen, gesunden Essen. Doch vorläufig übertönt die Lust auf einen braungebrannten Ratsherren-Schüblig die guten Ratschläge.

### **Gefährliche Bräune**

A propos braungebrannt. Bei diesem Vortrag, den die Ärzte Daniel Zuder und Teresa Jaeger für die Krebsliga halten, kann einem die Lust an «gesunder Bräune» vergehen. Dafür schaut man sich gleich in der Halle um, wo man die Sonnencreme findet, die vor UV-Strahlung und Hautkrebs bewahrt. Eincremen hilft; sofern man es wirklich tut.

Dazwischen gewährt das Vortragsprogramm auch einen Blick in den Operationssaal, wo Jens Kather und Christoph Lampert mit ausgeklügelter Arthroskopie die Kugel des Hüftgelenks von einem schädlichen und schmerzenden Belag befreien. Spitzenmedizin für Spitzensportler. Die Eishockeyaner tun einem richtig leid; denn sie vor allem leiden unter solchen Schäden.

Die Schlussrunde mahnt wieder zur Vorsorge. «Alle nach vorn», fordert die Kybun-Trainerin auf, «ich beisse und spucke nicht.» Zögerlich kommt man nach vorn, als ob es zur Bussbank ginge. Schliesslich aber stehen doch alle auf der weichen, federnden Matte und spüren, wie sich die Muskeln der Beine fast von selbst trainieren und plötzlich recht glücklich sind. Bewegung in den Alltag bringen – so lautet die Botschaft.

Und wenn man dann halt doch vor den Computer muss? Dann lehrt der letzte Vortrag, zumindest richtig zu sitzen.

### **Von Aarau hergereist**

Bei den Vorträgen herrscht ein reges Kommen und Gehen. Eine Dame jedoch hört sich das ganze Programm an. Sie ist eigens vom Aargau hergereist: «Ich habe den Offa-Prospekt zu Hause am Bahnhof entdeckt und war vom Forum-Programm gleich begeistert.»