

# Gesundheitstipps für Generationen

Gesundheitstage im Reha-Zentrum Hess mit regem Zulauf – Zweiter Bietigheimer Firmenlauf

Dass die Gesundheit ein hohes Gut ist, zeigte sich auch am Wochenende im Reha-Zentrum Hess. Zahlreiche Besucher holten sich bei 26 Ausstellern sowie Referenten Ratschläge für ihr Wohlbefinden.

MICHAELA GLEMSER

**Bietigheim-Bissingen.** Die Stuhlreihen im Vortragssaal waren dicht gefüllt. Gebannt hingen die Zuhörer an den Lippen von Dr. Thomas Vögele, von dem sie sich den entscheidenden Tipp erhofften, um ihren Rückenschmerzen endlich den Garaus zu machen. „Wir wollen mit allen Mitteln vermeiden, dass die Rückenschmerzen chronisch werden, denn dies führt zu Arbeitsunfähigkeit und zum Verlust der Lebensqualität. Deshalb gilt es, die Schmerzen frühzeitig innerhalb der ersten drei Monate in den Griff zu bekommen“, machte der Ärztliche Direktor der Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie am Krankenhaus Bietigheim-Bissingen deutlich. Er empfahl seinen Zuhörern einen multimodalen Therapieansatz, der mehrere Schritte, wie die Bekämpfung des Schmerzes mit geeigneten Medikamenten, eine notwendige Gewichtsreduktion, ein häusliches Übungsprogramm, Ergotherapie sowie ein Kraft- und Ausdauertraining, vorsieht.

„Dies ist der Schlüssel zur erfolgreichen Überwindung der Rückenschmerzen. Die Patienten dürfen jedoch nicht in Passivität verbleiben, sondern müssen selbst aktiv werden“, unterstrich Dr. Vögele. Möglichkeiten für ein vielfältiges Bewegungsprogramm gibt es im Reha-Zentrum Hess genügend. Die Besucher konnten im Rahmen der Gesundheitstage die unterschiedlichen Trainings- und Übungsräume genau unter die Lupe nehmen, wobei ihnen die rund 100 Mitarbeiter des Reha-Zentrums mit Rat und Tat zur Seite standen. „Vom Kindesalter bis zum Pflegefall können unsere Besucher sich über verschiedene Gesundheitsthemen informieren. Wir haben die Gesundheitstage im vergangenen Jahr das erste Mal durchgeführt und konnten dabei 1500 Interessenten begrüßen. Vielleicht können wir diese Zahl in diesem Jahr noch übertreffen“, schilderte die Pressesprecherin des Reha-Zentrums, Christiane Schmid. Getreu dem Motto „Bietigheim bewegt sich“ wurde die Veran-



Zum zweiten Mal fand im Rahmen der Gesundheitstage beim Reha-Zentrum Hess der Bietigheimer Firmenlauf statt, bei dem nicht die Schnelligkeit bewertet wurde, sondern das Mitmachen an sich. Fotos: Helmut Pangerl

staltung aus der Taufe gehoben, da es in der Stadt an Enz und Metter bis dahin keine umfassende Gesundheitsmesse gab. „Wir haben bei unserem Programm an alle Generationen gedacht, denn auch für die Kleinen gibt es allerlei Aktivitäten“, so Schmid. Neben einer Hüpfburg, Kinderschminken oder einem lustigen Angelspiel konnte der Nachwuchs

## Viele Fachvorträge informierten über Gesundheitsthemen

unter Anleitung der Fachkräfte einen Bewegungsparcours absolvieren. „Die Kinder laufen über ein Trampolin, ebene Flächen und weiche Bodenmatten, um ihren Gleichgewichtssinn und ihr Balancegefühl zu schulen. Aufgrund des Bewegungsmangels haben damit immer mehr Kinder Probleme“, betonte die zuständige Therapeutin Miriam Döring. Ihre Kollegin Christine Gröne lud Eltern und Kinder zu einem Beratungsgespräch ein. Wäh-

rend die Kleinen mit Pustespielen aktive Sprachförderung betrieben, lernten Mutter und Vater die zehn goldenen Regeln für eine gute Kommunikation kennen. „Es gibt viele Dinge, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen und zur Sprachförderung der Kinder beitragen“, erklärte Gröne. Aber auch an den Ständen der einzelnen Aussteller erfuhren die Gesundheitsbewussten viel Nützliches vom passenden Laufschuh über die beheizbare Matratze bis zum wertvollen Energiedrink.

Gestern schließlich wurde das Motto der Gesundheitstage auch in die Tat umgesetzt. Beim zweiten Bietigheimer Firmenlauf schickten ortsansässige Unternehmen ihre Mitarbeiter auf eine 6,5 Kilometer lange Strecke. „Uns kommt es dabei jedoch nicht auf die schnellste Zeit an, sondern unsere Siegespreise gehen an den Betrieb mit den meisten Läufern oder den meisten teilnehmenden Azubis sowie den lustigsten Rennkostümen“, erläuterte Schmid. Entsprechend originell und bunt war das Läuferfeld, das sich über Felder und Wiesen im Brandholz bewegte.



## Schadstoffmobil kommt

**Bietigheim-Bissingen.** Das Schadstoffmobil der AVL steht am Donnerstag, 15. September, von 9.30 bis 13.30 Uhr in Bietigheim beim Bad am Viadukt. Mitgenommen werden Schadstoffe in haushaltsüblichen Mengen: Auto- und Haushaltsbatterien, Leuchtstoffröhren, Energiesparlampen, Farb- und Lackreste, Rostentferner, Nagellackentferner, Lösungsmittel, Benzin, Diesel, Ölfilter, entleerte Ölkanister (aber kein Alt-Öl), Reinigungsmittel, Foto-Chemikalien, Laugen, Säuren, Pflanzenschutz- und Schädlingsbekämpfungsmittel. Auto- und Haushaltsbatterien gibt man am besten beim Kauf der neuen Batterien gleich beim Händler ab. Sie werden aber auch weiterhin beim Schadstoffmobil angenommen. Leere Spraydosen mit dem grünen Punkt gehören in die grüne Tonne „rund“. Spraydosen, die nicht völlig entleert sind, sollten zum Schadstoffmobil gebracht werden. bz

## Kultur und Frühstück

**Bietigheim-Bissingen.** Am Samstag, 17. September, lädt das Stadtmuseum Hornmoldhaus wieder zu „Kultur und Frühstück“ ein. Interessierte Gäste können mit dem Erwerb einer Kombikarte zu sechs Euro für Erwachsene und vier Euro für Kinder bis zwölf Jahre im Restaurant „Colombo“ frühstücken und um 11 Uhr an einer Führung durch die aktuelle Sonderausstellung teilnehmen. Die Kombikarten sind ab sofort während der Öffnungszeiten an der Museumskasse – Dienstag, Mittwoch, Freitags 14 bis 18 Uhr, Donnerstag 14 bis 20 Uhr – erhältlich. Geführte werden kann entweder von 10 bis 11 Uhr vor oder gemütlich nach der Führung ab 12 Uhr. Da die Referentinnen Gabriele Hohn-Schwenninger und Regina Ille-Kopp getrennte Führungen für Kinder und Erwachsene anbieten, ist das Angebot sowohl für Einzelbesucher und Familien gleichermaßen attraktiv. bz

## Annahme von Spenden

**Bietigheim-Bissingen.** Im Ratssaal des Bietigheimer Rathauses findet am Dienstag, 13. September, 18 Uhr eine öffentliche Sitzung des Verwaltungs- und Finanzausschusses statt. Das Gremium berät die Mitgliedschaft bei der Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundlicher Kommunen, Annahme von Spenden und Grundstücksangelegenheiten. bz

## TA-Sitzung im Bissinger Rathaus

**Bietigheim-Bissingen.** Im Sitzungssaal des Bissinger Rathauses findet am Donnerstag, 15. September, um 18 Uhr eine Sitzung des Technischen Ausschusses statt. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem der Neubau Kinderhaus Untermberg, die Erneuerung der Bestuhlung im Kronenzentrum und die Verlegung Schwarzwaldstraße. bz

## Bremsweg auf nasser Straße zu lang

**Bietigheim-Bissingen.** Am Freitag gegen 13 Uhr konnte ein 62-jähriger Mercedes-Fahrer auf nasser Fahrbahn nicht mehr hinter dem vor ihm auf der Stuttgarter Straße am Bahnhof fahrenden BMW bremsen und fuhr auf. Er und der 37-jährige BMW-Fahrer blieben unverletzt, an den beiden Autos entstand ein Schaden von 10 000 Euro. bz

## DRK organisiert Yoga-Kurse

**Bietigheim-Bissingen.** Ab Freitag, dem 23. September, bietet der DRK-Kreisverband im Gemeindezentrum der Pauluskirche in Bietigheim-Buch wieder Kurse in Yoga an, die jeweils zehn Stunden umfassen. Die Kurse beginnen um 8 Uhr, 9.15 Uhr und 10.30 Uhr. Anmeldungen unter der Telefon (07141) 12 10 oder direkt bei Kursbeginn. bz

„Wissen, wo ich ernst genommen werde.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Nur wer die Wünsche seiner Kunden kennt, kann sie erfüllen. Das setzt Nähe voraus – menschlich, durch persönlichen Kontakt; geografisch, durch ein dichtes Geschäftsstellennetz vor Ort; fachlich, durch Know-how und die Kenntnis des Marktes. Bei uns können Sie darauf zählen: Wir sind hier, wir bleiben hier und möchten auch in Zukunft für Sie viel erreichen und mit Ihnen Erfolg haben.

Volksbanken Raiffeisenbanken



Die Volksbanken Raiffeisenbanken arbeiten in der Genossenschaftlichen FinanzGruppe mit:

