

# Gesundheitstag 2017

Persönlicher Rückblick von Carina Vogel

*Unter dem Motto „Gesund bleiben in stressigen Zeiten“ fand der Gesundheitstag am 31. August für alle Mitarbeitenden von EKD, Stadtkirchenverband Hannover, Diakonie in Niedersachsen, HkD und LKA statt. Die vielfältigen Angebote konnten im LKA und im HkD genutzt werden.*

Meine erste Begegnung mit dem Gesundheitstag 2017 fand bereits zwei Monate davor statt: Wie alle anderen bekam ich ein Geduldsspiel und einen Flyer überreicht. Auf der Vorderseite war eine Tastatur abgebildet mit einer roten Taste „Work“ und einer grünen Taste „Relax“. Den Würfel schaute ich kurz an und wusste sofort, dass ich es wohl nicht schaffen würde, die Murmel in ein kleines Loch zu befördern. Dann war der Gesundheitstag da. Bereits beim Betreten des Haupthauses fiel auf, dass heute etwas anders war.

Im Eingangsbereich stand ein Infotresen. Hier begrüßten im Laufe des Tages nette Kolleginnen und Kollegen die Gäste. Auch im Treppenhaus der ersten Etage hatte sich einiges getan. Kostenloser Kaffee und Tee standen bereit und ein Stand des Bioladens Calenberger Neustadt lockte mit leckeren Keksen. Die Atmosphäre steckte an und machte Lust den Tag mit Gesundheitsthemen und Aktionen zu verbringen. In der zweiten und dritten Etage fanden im Laufe des Tages Mitmach-Aktionen statt wie der Fahr Simulator, die

Laufanalyse von Dets Laufshop und der Rauschbrillen-Parcour, von dem mir ein Kollege eindrucksvoll erzählte.

Zum Tagesbeginn gab es ein Müsli-Frühstück in der Kantine, gefolgt von einer Andacht in der Neustädter Hof- und Stadtkirche und anschließendem Rudelsingen. Mein persönlicher Einstieg war ein Vortrag zum Thema „Osteopressur“.

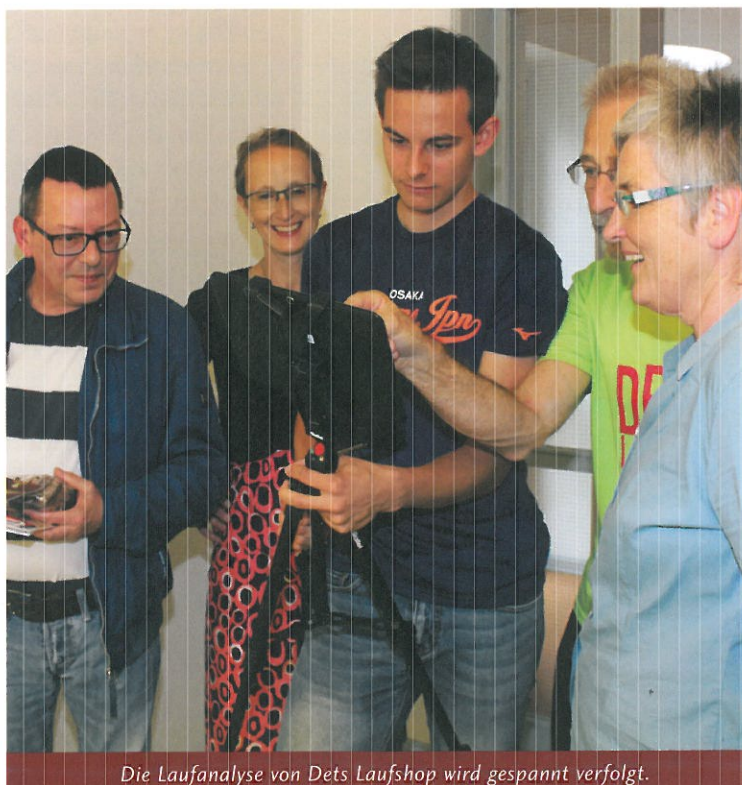
Ich war zunächst davon ausgegangen, hier würde ich lernen, wie man sich selbst



Am Steuerrad des Fahr-Simulators half manchmal nur beten.

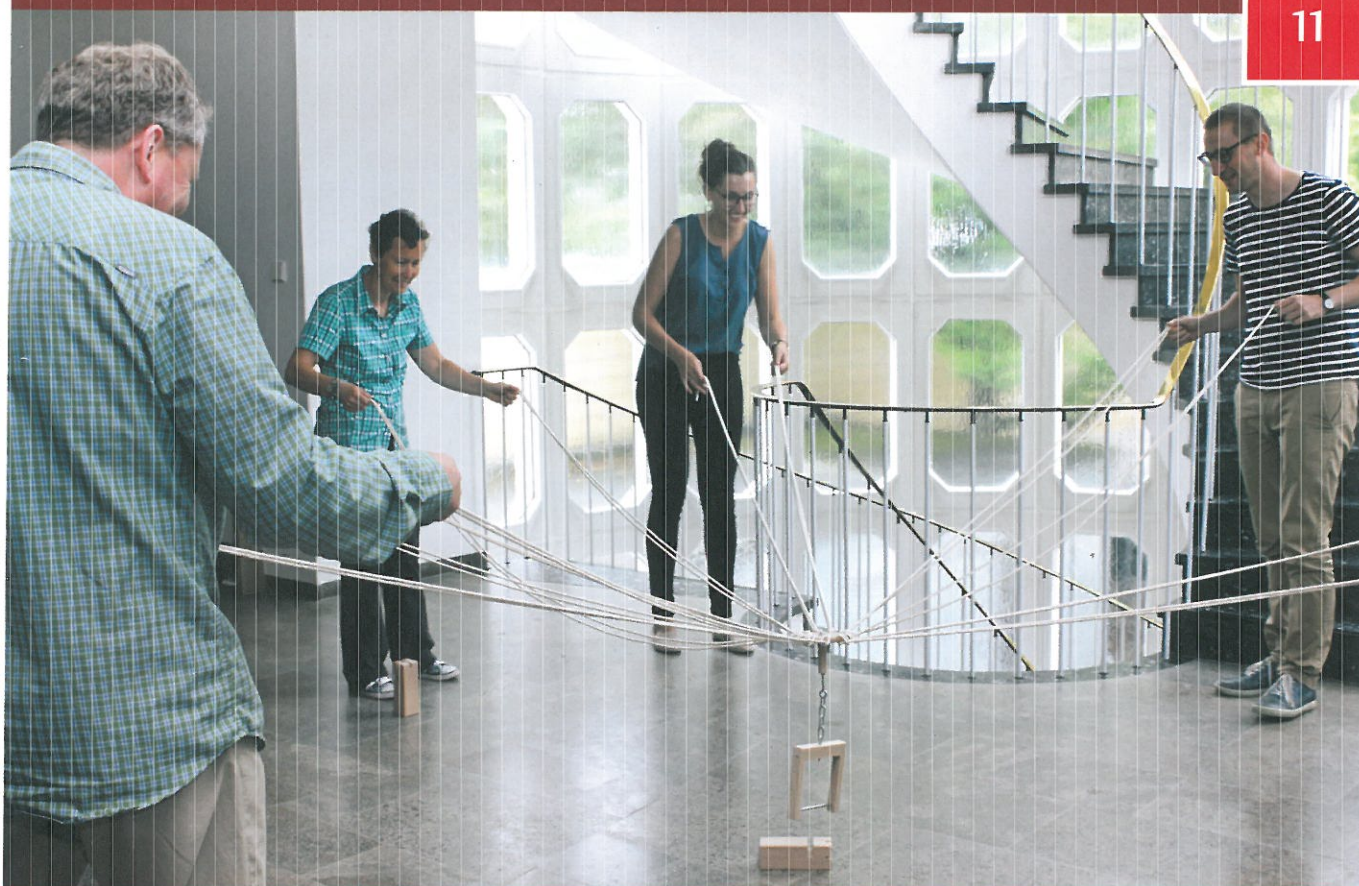


Probieren und einkaufen: Am Stand des Calenberger Bioladens in der 1. Etage des Landeskirchenamtes.



Die Laufanalyse von Dets Laufshop wird gespannt verfolgt.





*Teamwork und Geschicklichkeit waren bei den Mitmach-Aktionen gefragt.*

bei Schmerzen helfen kann, aber das war damit nicht gemeint. Osteopressur ist im Gegenteil eine Therapierform, die nur von geschulten Menschen durchführbar ist. War trotzdem sehr spannend. Die Heilpraktikerin Kirsten Heine, die uns das Thema vorstellte, hatte als Verstärkung Felix mitgebracht – ein Skelett, markiert mit roten Punkten an Kopf, Nacken, Schultern und Kniegelenken, die typischen Schmerzstellen.

Nach 15 Minuten Vortrag waren wir selbst in Aktion: Mit ausgestreckten Armen standen wir an einer Wand, so dass der Mittelfinger gerade noch die Wand berührte. Danach beugten wir den rechten Arm und spannten ihn für einige Sekunden fest an.

Beim erneuten Strecken des Arms gab es eine Überraschung – der Mittelfinger konnte die Wand nicht mehr berühren, der Arm hatte sich verkürzt. Nachdem wir den Arm gedehnt hatten, erreichten wir wieder die Wand mit dem Finger. Verblüffend! Muskeln verkürzen sich bei Druck und verlängern sich bei Dehnung wieder. Nach einer Lockerung für Schultern und Nacken war die Zeit um. Danke an Kirsten Heine und Felix!



Mein zweiter Kurs fand im HkD statt:

QiGong wollte ich immer schon mal ausprobieren. Hätte ich gewusst, was mich erwartet, hätte ich diesen Versuch vielleicht nicht gewagt. Es lag aber nicht an der Trainerin, sondern eher an meiner Einstellung. Zu Beginn mussten wir im Raum in Form einer Acht erst langsam, dann schnell mit stampfenden Füßen laufen. Das fand ich schon seltsam.

Sah aber auch, dass diese Bewegung anderen im Raum sehr gut tat. Danach kam die Bambusübung. Wir sollten uns vorstellen ein Bambus im Wind zu sein. Nein, es tut mir leid, ich konnte es mir nicht vorstellen und wartete daher vergeblich auf einen Windhauch.

Die nächste Aktion zur Mobilisierung neuer Energie gefiel mir gut.

Leider war das Ende der Probestunde mit der Übung – Lachender Mönch – dann wieder überhaupt nicht mein Fall. Wir legten den Kopf in den Nacken, die Beine leicht gebeugt und dazu sollten wir lachen. Mir war das unangenehm. Eine super Sache für Leute, die sich hierfür begeistern können – aber wohl nicht für mich.







*Aktiv in der Rückenschule – praktische Übungen für den Alltag*

Mein persönliches Highlight war mittags der Food-Truck der Schlossküche Herrenhausen. Wer auch immer diese Idee hatte: Danke! Mein vegetarischer Burger war außerordentlich lecker. Natürlich gab es auch den klassischen Rindfleischburger und einen mit Wildlachs. Gegenüber wurde noch ein süßer Nachtisch angeboten: Berry Jan – ein kleines Küchlein mit Fruchtmus in der Mitte oder ein Schoko-

küchlein mit Marshmallow. Das war mal originell.

Der Gesundheitstag hat mir insgesamt sehr gut gefallen. Es war schön, viele Gäste im Haus zu haben und einen lebhaften Austausch führen zu können. Ich habe einiges über Gesundheit und Gesunderhalten gelernt und würde jederzeit wieder teilnehmen.



*Margitta Knoke begrüßt mit einem Lächeln die Gäste*



*Zeit für eine Kaffeepause – Rainer Deuser & Jürgen Bokelmann im Gespräch*