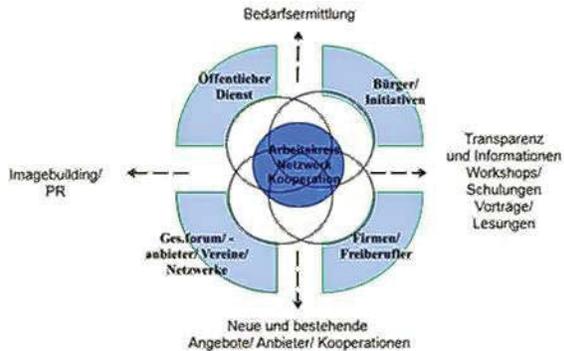




Das Logo für die zertifizierte Gemeinde Eningen



Der AK Gesunde Gemeinde führt alle zusammen, die am Bereich Gesundheit aktives und passives Interesse haben: das Gesundheitsforum Eningen, sowie die Eninger Vereine und Netzwerke, die öffentliche Hand der Gemeinde, Firmen, Freiberufler und Bürger

Gesundheitsforum Eningen e.V.

Mitmach- und Informationsveranstaltung 03. März 2018

Fuß Gesundheit- Da stehen wir alle drauf
 Sie sind mehr als das untere Ende unseres Körpers – Info- und Mitmachveranstaltung zur Fußgesundheit im Spitalhofsaal, Reutlingen
 Der AK Gesunde Gemeinde und das Gesundheitsforum haben eine Informations- und Messreihe in Eningen zum Thema Fußgesundheit vor 2 Jahren begonnen. Nun nach den großen Erfolgen der ersten Veranstaltungen soll das Thema nun in die ganze Region getragen und weiter ausgebaut werden. Am Samstag, den 03. März 2018, präsentiert der AK Gesunde Gemeinde Eningen eine spannende Mitmach-Informationsveranstaltung mit erfahrenen Referenten aus der Region von Tübingen bis Metzingen ab 14.00 Uhr im Spitalhofsaal in Reutlingen.

Der frühe Termin um 14.00 Uhr ist ganz bewusst gewählt, kann man so doch das Nützliche mit dem Wochenendeinkauf verbinden. „Wie unsere Füße den eigenen Körper, bzw. dessen Gesundheit verändern können ist phänomenal. Man kann prophylaktisch und auch therapeutisch viel tun.“ Volker Feyerabend, Co-Vorsitzender des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde und Beirat im Gesundheitsforum Eningen, ist von dem Thema überzeugt und hofft, dass das Gesundheitsbewusstsein auch auf andere überspringen wird. Bei der Veranstaltung im Spitalhofsaal wird es Insider Tipps der Spezialisten geben, wie man sich selbst helfen und aktiv werden kann. In kleinen Runden soll es Workshops geben, mit anschaulichen Erklärungen und gut anwendbaren Beispielen für den Alltag.

Das Gesundheitsforum Eningen e. V., mit den verantwortlichen Vorständen Veronika Bittner-Wysk und Waltraud Koller, haben sich die Förderung des Gesundheitsbewusstseins der Menschen schon seit vielen Jahren auf die Fahne geschrieben – und sind ihrem Weg seither treu geblieben. Die Resonanz der zahlreichen Veranstaltungen des Vereins, die bisher angeboten wurden, zeigt eindeutig, dass großes Interesse bei den Menschen da ist. Der enorme Zuwachs bei der Barfußinitiative Reutlingen in den vergangenen Jahren spricht für sich. Fußgesundheit liegt voll im Trend – und der Schwerpunkt Füße ist sogar bei einzelnen Fitness-Studios inzwischen fest im Programm. Diese durchweg positive Entwicklung hat nun dazu geführt, dass das Thema einer breiten Öffentlichkeit in Reutlingen präsentiert werden soll.

Am 03. März können sich alle Menschen zwanglos über das Thema „Gesunde Füße“ informieren. Die fünf Referenten sind allesamt Spezialisten auf ihrem Gebiet. Zunächst ist das Uta Bittner, die in Tübingen die Praxis Körperzeit betreibt. Sie ist staatlich anerkannte Tanzpädagogin und Physiotherapeutin. In ihrer täglichen Arbeit nutzt sie neben klassischen physiotherapeutischen Maßnahmen die sogenannte Canticena®-Methode an, die zur Selbstheilung und Vorsorge bei Haltungs-, Skelett- und Gelenkbeschwerden angewendet wird. Die Kurse werden als Präventionskurse von den Krankenkassen bezuschusst. Sie selbst hat das Thema Fußgesundheit am eigenen Leib erfahren müssen. Wegen einer Fußverletzung wurde ihr diagnostiziert, dass sie innerhalb von 2 Jahren im

Rollstuhl sitzen würde, sollte sie den Beruf nicht wechseln. So machte Sie die Ausbildung zur Physiotherapeutin und durch konsequent angewandte Therapie kann sie heute wieder alles machen. „Seither begleite ich Menschen mit Freude darin, sich in ihrem Körper wieder wohl zu fühlen und die eigene Gesundheit wert zu schätzen.“ Uta Bittner ist eine absolute Überzeugungstäterin.



Einladung zum Event am Samstag 03. März 2018 Unsere Füße haben mehr Einfluss auf unseren Körper, bzw. unser Wohlbefinden, als wir gemeinhin glauben.

Tobias Emrich ist Physiotherapeut und Heilpraktiker mit osteopathischer Ausbildung und der Schwerpunkt seiner Tätigkeit liegt im Bereich orthopädischer Erkrankungen. „Unsere Füße sind sensibler, als wir glauben. Unser Körper organisiert seine Haltung über das Gleichgewichtssystem im Gehirn. Neben Augen und Ohren spielen die Füße eine wesentliche Rolle. In ihnen befinden sich Druckrezeptoren, die die Information über unseren 'Stand' an den Kopf weiter gibt. Bekommt das Gehirn Fehlinformationen durch Fehlstellungen, unbewegliche Füße oder falsches Schuhwerk, versucht der gesamte Körper dies über die Muskeln zu korrigieren. Dies kann zu Abnutzungen der Gelenke, Fehlhaltungen in der Wirbelsäule und Schmerzen führen.“ Wie das vermieden werden kann? Tobias Emrich wird den interessierten Besuchern bei der Info-Veranstaltung am 03. März Hinweise geben und zeigen, wie Beschwerden vermieden oder verbessert werden können.

Stefan Enßle ist Orthopädie-Schuhmachermeister und Podoätiologe in Metzingen. D.h. er ist auf Einlagen spezialisiert, die den Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht bringen sollen. Er stellt das Thema „dynamische vs. klassische Einlagen“ vor. „Lassen Sie sich einen dynamischen Fußabdruck nehmen und wir schauen gemeinsam Ihre Fußsituation an.“ Stefan Enßle weiß, wovon er spricht. Viele seiner Kunden sind Leistungssportler, die genau die passende Unterstützung für ihre Füße brauchen. In seinem Impuls-Workshop können die Besucher im Spitalhofsaal vieles Interessantes erfahren.

Was kann wie behandelt werden? Melanie Schütt ist Fach-Fußpflegerin, Massagetherapeutin und Kosmetikerin. Mit dem erwähnten Thema kommt sie täglich in Berührung. Ihr Ansatz „so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich“ soll die Menschen dazu anleiten, sich selbst helfen zu können. Bringen die traditionellen Hausmittel bei der Fußpflege etwas? Wie wirkt sich Stress auf meine Füße aus? Die Bandbreite der Themen ist enorm. Die Besucher können bei Melanie Schütt erfahren, was jeder selbst machen und nutzen kann – von der Eigenmassage über geeignete Pflegemittel bis hin zur kosmetischen Fußpflege.

Und last but not least wird sich Sabine Bürkle dem Thema Fußgesundheit widmen. Sie ist das Gesicht der Reutlinger Barfußinitiative und hat in der Vergangenheit mit unterschiedlichen Mitmachangeboten, Achtsamkeitswanderungen und Vorträgen auf ihr Anliegen aufmerksam gemacht – und damit viele Freunde und Anhänger gefunden. Der wachsende Erfolg ihres VIVOBAREFOOT Concept Store, den sie in Reutlingen betreibt, zeigt, dass das Thema immer mehr in den Köpfen ankommt. Sie wird Einblicke in das Barfuß Schuh-Konzept geben und Barfußschuhe genau erklären. Die Besucher können die Schuhe inspizieren, an- oder ausprobieren, erfahren etwas über die Technik und richtige Laufmethoden. Die Erkenntnis, dass Barfußschuhe auch modern aussehen, wird dabei manchen erstaunen.

Das Thema „Fußgesundheit“ ist aktueller, als mancher glauben mag. Am 03. März 2018 gibt es in der Wilhelmstraße 71 im Spitalhofsaal in Reutlingen die Gelegenheit mehr zu sehen und zu erfahren. Und nicht vergessen. Wir stehen alle drauf!

Weitere Informationen unter:
<http://gesundheitsforum-eningen.de>

Müll gehört nicht in die Landschaft!