

VdK-Veranstaltung zur Gesundheitsförderung mit den Experten Dr. Horst Schüler und Vivi Diedrich

## Langsamer Altern durch Bewegung

**RHEINE.** Zu einer öffentlichen Schulungsveranstaltung im Rahmen der traditionellen Donnerstagsnachmittage in der Eventlocation Stadtparkrestaurant hatte der Sozialverband VdK Ortsverband Rheine zum Themenbereich „Gesundheit bis ins hohe Alter“ eingeladen. VdK-Vorsitzender Heinz-Jürgen Wisselmann begrüßte zahlreiche Besucherinnen und Besucher – unter ihnen auch Nichtmitglieder des VdK – sowie zwei Gesundheitsexperten aus Münster, den Arzt Dr. Horst Schüler und Vivi Diedrich von der Organisation „Naturbalance“. Ebenfalls anwesend war Nonhlanhla Mathe, eine in der kirchlichen Alten- und Friedensarbeit in Simbabwe engagierte Malerin. Alle Teilnehmenden, so Wisselmanns Wunsch, sollten von den Experten Anregungen für aktive Gesundheitsförderung bekommen.

Der 72-jährige Dr. Schüler gab dann in seinem Vortrag Ratschläge, die aus seinem persönlichen Schicksal resultierten: Durch einen schweren Autounfall erlitt er ein Trauma des Rückenmarks. Mit starkem Lebenswillen, Vertrauen in den eigenen Körper und Mut sei ihm seine Rehabilitation gelungen. Er machte mit verschiedenen Bewegungsübungen deutlich, dass auch ältere Menschen die Möglichkeit haben, die, wie er sagte, „inneren verborgenen Kräfte, die in jedem von uns sind, herauszu-



Vivi Diedrich und Dr. Horst Schüler hielten als Experten einen Vortrag über Bewegung und Gesundheitsförderung beim VdK-Ortsverband Rheine.

Foto: privat

locken“. Gesund-Sein sei ein dynamischer Regulationsprozess und kein statischer Zustand. Es gelte, die Gesundheit im Menschen zu suchen und diese zu stärken. Dazu gehöre ausgewogene Ernährung, Schlaf, Atmung und die richtige Form der Bewegung. Das heiße auch: Hand und Fuß zusammen.

Auch die Kraft der Gedanken als mentale Steuerungsmöglichkeit wurde hervorgehoben. Wichtig sei wie an diesem Nachmittag bei dieser Veranstaltung, dass wir uns als Herdentiere in der Gemeinschaft wohlfühlen. Die besondere Bedeutung der

Hände für die Leistungsfähigkeit des Menschen wurde herausgestellt.

Die Hände, der Mund und die Zunge eines Menschen seien eng mit dem Gehirn verknüpft – aus diesem Grund sollten sie häufig im Alltag benutzt werden. Reinhold Hemker, den Dr. Schüler als älteste Testperson für und mit der von ihm entwickelten „Laufmaus“ vorstellte, beteiligte sich mit einigen Bewegungsübungen und Hinweisen auf seine eigene Ernährung und seinen Lebensstil an dem Vortrag.

Die Fachberaterin für holistische Gesundheit, Vivi

Diedrich, verwies dann mit ihren Ausführungen und einigen Bewegungsübungen auf die besondere Bedeutung der Gesundheitsprävention, für die sich ihre Organisation „Naturbalance“ einsetzt. Dabei erklärte sie auch die Anwendung der „Laufmaus“, die von Dr. Schüler in seiner damaligen Reha-Phase entwickelt wurde.

Alle Teilnehmer der Veranstaltung bekamen ein solches Gerät und konnten unter Anleitung Anwendung und Handhabung des an beiden Händen angebrachten zweiseitigen Gerätes ausprobieren. Sie sagte dazu: „Alles,

was wir trainieren, entwickelt sich weiter. Wir dürfen es für möglich halten und uns von unseren eigenen Fähigkeiten überraschen lassen.“ Und das geschah dann im Saal der Eventlocation teilweise auch mit fröhlichem Gelächter. Sie nannte ihr vor etwa sechs Jahren entwickeltes ganzheitliches Bewegungskonzept „move to flow“.

Dieses Training, so Diedrich, biete Möglichkeiten der neuromotorischen Förderung durch die Kombination der Handhabung der „Laufmaus“ im Gehen mit konzentrativen Bewegungsübungen.

Das Gerät erleichtere dem Gehirn die Aufgabe, den Körper im Gleichgewicht zu halten. Gemeint sei hier die Körperhaltung und damit verbunden die innere Haltung, Fühlen, Bewegen und Denken stünden im Mittelpunkt der Kurse, die sie in Münster anbietet und deren Nachfrage groß sei. Sie sagte: „Das Leben wird über unsere Sinne zum Erlebnis und sorgt somit für eine gute Erinnerung von morgen.“

Hans-Jürgen Wisselmann bedankte sich bei den Experten für „die tollen Anregungen“. Er verwies auf die jeweils mittwochs ab 15 Uhr und samstags ab 10 Uhr in der Awo-Begegnungsstätte stattfindenden Sprechstunden.

• Weitere Informationen gibt es per E-Mail: [vivi@naturbalance.net](mailto:vivi@naturbalance.net).

| [www.naturbalance.net](http://www.naturbalance.net)