

Gesundheitsforum Eningen e.V. berichtet

„Gipfeli“ oder Baguette?

„Bewegen Sie sich besser!“ Das ist der Titel eines Buches von Caroline Theiss und Maja Storch, das uns vom „Gipfeli“ – dem Schweizer Croissant – zum Baguette werden lassen soll. Die Physiotherapeutin und Selbstmanagement-Trainerin, Persönlichkeits- und ressourcenorientierte Beraterin und Autorin nennt die Menschen mit gebückter Haltung „Gipfeli“. Das „Baguette“ dagegen steht gerade und aufrecht.

Am Dienstag und Mittwoch Abend war Caroline Theiss zu Gast in Eningen und Reutlingen. Klar, dass sie die Veranstaltungsgäste nicht lange auf ihren Plätzen sitzen ließ. Sie brachte Bewegung in ihr Publikum und die Besucher ließen sich von der quirligen Person mit den leuchtenden Augen schnell in ihren Bann ziehen. Damit sie von überall gut zu sehen war, sprang sie als Erstes behände auf den am nächsten stehenden Tisch.

Eninger Rathaus-Saal war voll

„Der Eninger Rathaus-Saal war voll“, freute sich die Physiotherapeutin Veronika Bittner-Wysk, die sich mit anderen Eningern aus der Gesundheitsbranche im Verein „Gesundheitsforum“ engagiert.

Caroline Theiss zeigte dem Publikum, dass es keinen „inneren Schweinehund“ gibt, sondern eine große Portion unbewusster Gefühle und Gewohnheiten, die sich schneller als der Verstand entscheiden, etwas zu tun. Oder eben auch nicht. Zielsicher wie der „Strudelwurm in seiner Ursuppe“ tendieren wir spontan immer dahin, wo es so richtig behaglich, bequem und warm ist.

„Sitzen ist das neue Rauchen“

Sitzen sei das neue Rauchen, ist die Autorin überzeugt und ließ ihr Publikum aufstehen. Die Daumen, erklärte sie, sollten jetzt nach vorne zeigen. So sei der Mensch physiologisch angelegt. Doch bei nahezu allen zeigte er zum Körper. Nach vorne gerichtet war der Handrücken. Der Grund: im Alltag befinden sich unsere Arme praktisch immer in einer Innendrehung. Egal, ob es die Hausaufgaben der Schüler, die Arbeiten im Haushalt, an Schreibtisch und Computer seien. Die Folge: Die Muskeln verkürzten sich, geraten aus der Balance und verursachen mit der Zeit schmerzhaftes Verspannungen und Bewegungseinschränkungen.

Wie man dem entgegenwirken, kleine sogenannte „Bewegungspierlen“ in den Alltag einflechten kann, hatte sie bereits in ihrem Buch erklärt. Wie das praktisch funktioniert, das durfte das Publikum am Dienstag und Mittwoch gemeinsam mit ihr ausprobieren.

Informationen haben wir reichlich

„An Information darüber, was richtig ist und was man für die Gesundheit tun sollte, fehlt es uns nicht“, klärte Caroline Theiss. Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer wieder von der Bedeutung der Gefahr des Rauchens für seine Gesundheit lese, zitierte sie Winston Churchill, höre aber eher auf zu lesen als zu rauchen.

Meistens verhielten wir uns wie eben der „Strudelwurm in der Ursuppe“. Aber wenn der sich ständig überwinden und selbst kontrollieren müsse, fühle sich „der Wurm ja wie gewürgt“. So erreiche man sicher nichts Nachhaltiges. Im Gegenteil: auch das mache auf Dauer krank.

Was wir tun könnten, damit Veränderung auf Dauer gelingt: Wenn wir unsere eigenen Vorlieben locker und klar erkennen und eine gelungene Kooperation zwischen Gefühl und bewusster Entscheidung herstellen, sei das ein Weg, mit dem es funktionieren kann.

Zusammenspiel von Kopf und Bauch

Darum ging es am zweiten Abend der Veranstaltungsreihe: Um Motivation und das Zusammenspiel von Kopf und Bauch. Und weil Caroline Theiss ihr Publikum am Dienstagabend von Anfang an mitgerissen hatte, meldete sich ein Teil der Gäste gleich spontan für den nächsten Abend an.

Die beiden Kernsätze, die Caroline Theiss ihren Gästen vermitteln will: „Wer nicht weiß, wie er gestrickt ist, nimmt sich zu viel oder Unpassendes vor.“ und „Wer die Alltagsbewegungen so verändert, dass sie Trainingseinheiten werden, braucht keine zusätzliche Zeit aufzuwenden.“ „Sich im Alltag trainieren, nicht ruinieren!“ - heisst das Motto.

Dem Publikum aus der Seele gesprochen

Dass die Referentin ihrem Publikum aus der Seele gesprochen hatte, war deutlich zu spüren.

Am Dienstagabend unterstützte die Buchhandlung Litera aus Eningen, am Mittwoch die Reutlinger Buchhandlung Jung mit dem „Bilder-Buch“ von Caroline Theiss die neu gewonnene Motivation der Zuhörer. „Das Buch ging weg wie warme Semmeln“, freut sich Veronika Bittner-Wysk, „Es ist einfach immer bezaubernd, wie Caroline Theiss das Thema rüberbringt. Ihre Ausstrahlung, Begeisterung und Leidenschaft sind einfach mitreißend.“ Der Vortrag war also ein besonders lebendiger Beitrag zum Projekt „Gesunde Gemeinde“.