

6. Hochheimer Gesundheitstag liefert Einblicke in alternative Behandlungsmethoden



Bei einem Yoga-Schnupperkurs konnten interessierte Besucher einige Übungen ausprobieren. Foto: Vollformat/Volker Dziemballa

Von Angela Hahn

HOCHHEIM/MAIN - Neben der Schulmedizin werden auch alternative Heilmethoden praktiziert. Da diese aber bei weitem nicht so bekannt sind wie herkömmliche Methoden, widmet sich der „Verein Gesundheit und Lebenskunst“ der Verbreitung dieser Form der Behandlung. Damit sich Hochheimer Bürger und Bürgerinnen darüber informieren konnten, lud der Verein am vergangenen Sonntag zum sechsten Hochheimer Gesundheitstag ins Haus der Vereine ein. Zwischen 11 und 18 Uhr wurden Workshops angeboten und Vorträge zum Thema des Tages, „Gesund durch den Alltag“, gehalten. Direkt im Anschluss an die Eröffnung durch Bürgermeister Dirk Westedt und die Vorsitzende des Vereins, Ulrike Syndikus, begann das abwechslungsreiche Programm. Die Themen der Vorträge erstreckten sich von Vitamin D über die Unterschiede von klassischer Homöopathie und anderen Naturheilverfahren bis hin zur Strumpfversorgung bei Lymphödemen.

Workshop verbindet digitale und analoge Fotografie

Auch Bewegung war an diesem Informationstag angesagt, neben Yoga konnte auch in KaHa, eine Sportart, die zur Entspannung, aber auch zur Dehnung und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen gedacht ist, hineingeschnuppert werden. Neben den gesundheitlichen Aspekten des Tages wurde auch ein Fotoworkshop

angeboten. Hierbei entwickelte man selbst Negative mit einer sogenannten Cyanotypie, bei der die Bilder in verschiedenen Blautönen entstehen. Der Name „Digital trifft Analog“ wird durch die mit Digitalkameras geschossenen Bilder sowie die alten Entwicklungsmethoden erklärt. Dazu gehörte, das Papier, auf dem das Foto später sein sollte, mit einer Chemikalie zu beschichten und mit viel Handwerk das Negativ darauf zu belichten. „Das ist sicher auch etwas Entspannendes“, meint Stefan Theimer, der diese Art von Bildentwicklung oft in seiner Freizeit betreibt. Als Projektabschluss konnte man sich nach Ende des Workshops die fertigen Fotografien in einer kleinen Ausstellung ansehen.

Fidelio Hochheim serviert Kaffee und Kuchen

Um auch die Natur in Heilpraktiken mit einzubeziehen, wurde ein Workshop mit Spaziergang in die Weinberge angeboten, bei dem viel über Pflanzen erklärt wurde. Neben den Vorträgen verkaufte die Buchhandlung Eulenspiegel zum ersten Mal ergänzend dazu Bücher. Die Referenten haben eine Liste mit Buchtiteln abgegeben, die ihre Darstellung des Themas unterstreichen sollen. Für das leibliche Wohl sorgte die Fidelio Hochheim, die Kaffee und Kuchen servierte. Zudem konnten Besucher ayurvedisches Fingerfood probieren, das dafür sorgen soll, zu innerem Gleichgewicht zu gelangen oder bei diesem zu bleiben. Am Nachmittag begeisterte der Hochheimer Jazz- und Bossa-Nova-Gitarrist Stefan Leipziger die Besucher. Zum Abschluss wurden Gedichte der Dichterpflänzchen mit dem Thema „Gesundheit gedeiht mit Freude am Leben“ vorgetragen. Die Resonanz der Besucher war durchaus positiv, auch der Verein war mit der Besucherzahl zufrieden.