

## Nachschau für die Presse zum **Gesundheitstag Herz und Gehirn vom 08.09.2018**

(Kurzinformationen von Heinz Wolter im Sept 2018 zusammengestellt)

Der **-Selbsthilfegruppe Gehirn für den Rhein Sieg Kreis-** ging es laut Wolter am heutigen Tag um die Vermittlung von speziellen Gesundheitsinformationen, die grundsätzlich jeden betreffen.

### **Denn:**

"Die Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts"

(Arthur Schopenhauer (1788 - 1860), deutscher Philosoph)

Gesundheit des Menschen ist laut Weltgesundheitsorganisation:

**"Ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen."**

Ich behaupte, dass die Investition in die eigene Gesundheit die besten Zinsen bringen.

Daher früh genug an später denken, Gesundheit kann nicht warten.

### **Frage:**

- Warum soll ich mich um meine Gesundheit kümmern?
- In welchem gesundheitlichen Zustand möchten Sie älter werden?
- Wollen Sie gesund und leistungsfähig bleiben?

### **Antwort:**

- Jeder will lange leben, nur älter werden will keiner!
- Das Leben ist jedoch endlich!
- Keiner möchte abhängig werden!
- Alle wollen gesund und fit bleiben!

### **Die Wichtigsten Voraussetzungen zur Gesundheit**

- Ausreichende und vernünftige tägliche körperliche Bewegung
- Vernünftige und gesunde Ernährung
- Ausreichender Schlaf
- Sinnvolle tägliche körper-, und Gedankenhygiene
- Regelmäßiger Wechsel von Aktivitäten und Ruhephasen.
- Aufbau von täglichen Gewohnheiten zur Einhaltung des gesundheitsbewußten Lebens.

Unsere Selbsthilfegruppe hat aus seiner Sicht mit diesem Gesundheitstag Herz und Gehirn als Ziel die **-Informationsvermittlung-**, um die Teilnehmer ähnlich wie beim Erste Hilfe Kurs, in die Lage zu versetzen, plötzlich und unverhofft auftretende gesundheitliche Störungen im Herz-Kreislaufsystem und bei Gehirnverletzungen, zum einen wie in Erste Hilfe Kursen zu verhindern und zum andern (diesmal anders wie beim praktizierten Erste Hilfe Kurs)

**-dem Leben Danach-** Hoffnung und Mut zum Kampf hin zur individuellen Gesundheitsverbesserung und Wiedereingliederung in unsere Gesellschaft zu geben.

Hierin sieht Wolter aufgrund seiner jahrzehntelangen Erfahrungen deutlichen Nachholbedarf in unserem bisherigen Gesundheitssystem. Aus seiner Sicht könnte die Anwendung des Erfahrungswissens vom selbst Betroffenen an den ebenfalls Betroffenen auf gleicher Augenhöhe innerhalb von Selbsthilfegruppen in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit der Schulmedizin, die besten Ergebnisse ermöglichen. Daher plädiert er dafür, dass sich weitere Selbsthilfegruppen mit ihren spezifischen Gruppenthemen Gründen, die stärker noch als bisher von der Gesundheitspolitik unterstützt werden sollte, um hierdurch unser Gesundheitssystem zu stärken.

**(Foto von der Veranstaltung wird nachgeliefert)**