



Info-Nr. 06

Januar 2025

Gesundheitstag zur „Seelischen Gesundheit“ am 12. Oktober 2024

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit im Kreis Segeberg fand am 12. Oktober 2024 von 10 - 15 Uhr im Rathaus der Stadt Kaltenkirchen ein Gesundheitstag zum Thema „Seelische Gesundheit“ statt. Veranstalter waren das Ärztenetz Henstedt-Ulzburg, Kaltenkirchen, Bad Bramstedt, Norderstedt und Umgebung HUK & HANN e.V., der Patientenförderverein Kaltenkirchen, der Seniorenbeirat und die Stadt Kaltenkirchen.

Nach den extremen Einschränkungen der Corona-Pandemie haben die seelischen Probleme bei Menschen in allen Altersstufen zugenommen, hierzu hat es ein vielfältiges Angebot mit Vorträgen und Workshops für interessierte Besucher gegeben.

Als ich um 9 Uhr 15 im Rathaus ankam, wurden einige Informationsstände im Foyer des Rathauses aufgestellt. Frau Liebig und Herr Mücke von der Stadt Kaltenkirchen hatten vor dem Ratssaal schon die Tische und Sitzgelegenheiten, sowie die Tassen, Gläser und Teller für die Pausen aufgestellt und die Hinweisschilder aufgehängt. Im Ratssaal waren ca. 100 Stühle für die Vorträge bereitgestellt worden. Einige Mitglieder des Seniorenbeirates haben die Tische dekoriert und die ersten Besucher begrüßt.

Der Vorsitzende des Seniorenbeirates Herr Klaus Stuber eröffnete die Veranstaltung pünktlich um 10 Uhr mit einem Glockenschlag. Anschließend begrüßte der Bürgermeister Stefan Bohlen die anwesenden Gäste und Referent*innen. Er bedankte sich bei den Organisatoren und für das vielfältige Programm und wünschte allen Teilnehmern spannende und interessante Vorträge und Workshops sowie praktische Tipps und Ratschläge.



Die Veranstaltung hätte mehr Besucher verdient.

Den 1. Vortrag „Was bedeutet seelische Gesundheit?“ hielt der Facharzt für Allgemeinmedizin Herr Dr. Sandu Deunert. Bedingt durch die dunkle Jahreszeit und den fehlenden Sonnenschein nehmen Depressionen zu. Hier wäre Entspannung sehr wichtig für die seelische Gesundheit. Im Kreis Segeberg gibt es ca. 38.000 Erkrankte und es fehlen Therapeuten und diese kommen an die Grenzen der

Versorgung. Jeder Mensch muss für seine seelische Gesundheit sorgen. Es gibt mehr Nervenzellen im Bauch als im Gehirn und Seele und Körper gehören zusammen.

Anschließend nahm ich an dem Workshop „Meditation mit Klangschalen“ teil, den Herr Ronald F. Ratzburg leitete. Die Klangschalen haben ihren Ursprung im Himalaya Tibet und es gibt sie seit 1985 in Deutschland. Die Schwingungen der Klangschalen haben Auswirkungen auf alle Körperregionen und lösen die Verspannungen und beruhigen das Nervensystem. Sie geben Gelassenheit und innere Ruhe und helfen auch den Stress abzubauen.

In der Pause gab es einen kleinen Imbiss und an den Tischen viele interessante Gespräche und Unterhaltungen.



Anschließend besuchte ich den Workshop „Achtsamkeit und Genussmittel“ von Frau Denise Karisch. Die Achtsamkeit hat ihren Ursprung im Buddhismus und bedeutet im gegenwärtigen Moment auf eine nicht urteilende, freundliche Weise wahrzunehmen, was passiert, während es passiert. Anhand einer Rosine haben die Anwesenden versucht, die Achtsamkeit zu üben.

Im Vortrag „Seelische Gesundheit – allgemeine Prävention“ von der Neurologin Frau Doris Krause ging es um die Wichtigkeit sich regelmäßig und gesund zu ernähren, täglich genug Flüssigkeit aufzunehmen, sich zu bewegen, genügend zu schlafen und Pausen im Tagesablauf einzulegen. Entspannung ist wichtig für die Seele. Auch Hobbys können sehr entspannend sein. Anderen Menschen etwas Gutes tun, ist gut für die eigene Seele – Ehrenamt.

Zum Abschluss besuchte ich den Workshop „Qigong“ von Frau Annette Raebel. Es waren Bewegungsübungen, die den Körper und die Seele zur Ruhe bringen. Die Atmung ist dabei sehr wichtig und entspannend.

Es war eine sehr gute und interessante Veranstaltung mit tollen Vorträgen und Workshops, die noch mehr Besucher/Teilnehmer verdient hätte.

Gerd Gröschner

Terminvorschau

Sprechstunden des Seniorenbeirates (jeweils von 10 bis 12 Uhr) am 4.2., 4.3., 1.4., 6.5. und 3.6. im Rathaus Kaltenkirchen, Holstenstraße 14, Raum 221

Öffentliche Gesamtbeiratssitzung am 3.3. um 14 Uhr im Ratssaal

Nachbarn für Nachbarn: 3.2., 7.4. und 2.6. ab 15 Uhr im Mehrgenerationenhaus