Auch Ruhe kann Medizin sein

GESUNDHEITSTAG Ärzte, Organisationen und Selbsthilfegruppen informieren im Biebricher Schloss

Von Carolin Hinz

WIESBADEN. Ganz im Zeichen der Gesundheit stand das Biebricher Schloss am gestrigen Sonntag. Der sechste Biebricher Gesundheitstag lockte wieder zahlreiche Besucher und Interessierte an, die sich an verschiedenen Ständen zu Gesundheitsthemen informierten und sich auch kostenlos durchchecken ließen.

Mehr Bewusstsein

„Männer hören zwar immer noch ungern auf die Anzeichen ihres Körpers, aber insgesamt hat sich ihr Gesundheitsbewusstsein zum Positiven verändert", weiß Bruni Thomas von der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit. Am Informationsstand des Vereins konnten Männer kostenlos den Stand ihres Testosteronspiegels ermitteln lassen. Knapp 70 Männer hatten sich bis Mittag schon Blut abnehmen lassen. „Der Hormonspiegel beeinflusst nicht nur den Körper der Frauen, auch Männer können beispielsweise in die Wechseljahre kommen, wenn das Testosteron weniger wird", weiß die Projektleiterin. Haarausfall, Schlafstörungen, Schlappheit im Alltag oder auch ein Bauch, den man einfach nicht wegtrainiert bekommt, können Anzeichen für zu wenig Testosteron sein. Dies muss allerdings ein Arzt abklären.

Auf dem Gesundheitstag im Schloss stellten sich Kliniken, Praxen, Selbsthilfegruppen und Vereine vor. Sie informierten nicht nur über ihre jeweiligen Angebote, sondern auch über neue Behandlungsmethoden und -techniken. In der Rotunde gab es verschiedene Vorträge zu Themen wie Rücken- und Bewegungsschmerzen, Herzprobleme, Neurodermitis, Entwicklungen in der Krebstherapie oder chinesische Medizin. Für das ultimative Wohlfühl-Programm verloste das Wiesbadener Reisebüro „Authentic Travel" eine viertägige Mittelmeerkreuzfahrt.

60 Ärzte gibt es allein in Biebrich, weiß einer der Veranstaltungsinitiatoren, Professor Udo Bermes, Biebricher Urologe und Männerarzt. „Damit sind die Patienten ziemlich gut versorgt", findet er. Er rät Patienten zu mehr Selbstbewusstsein. „Holen Sie sich ruhig eine Zweit- oder Drittmeinung ein. Als Patient muss man sich bei seinem Therapeuten wohlfühlen." Zudem ist er der Meinung, dass eine Mischung aus Schul- und alternativer Medizin in vielen Fällen sehr sinnvoll sei. „Bei einer kleinen Erkältung muss kein Antibiotikum verschrieben werden." Oft würden schlichtweg Ruhe und eine Hühnersuppe am besten helfen.

Um auch im höheren Alter fit und gesund zu bleiben, raten die Experten Bermes und Petra Dittmann von David Fitness zu einer Mischung aus Vorsorgeuntersuchungen und einem individuellen Fitnessprogramm.

Gesundheitstag im Schloss: Michael Dzygoleck (links) von der Biebricher Firma Ortho-Nova zeigt dem Ehepaar Conny und Michael Herrmann ein Einlagensortiment. Foto: wita/Paul Müller

WIloka08