

Gesund gelacht im Marler Stern

Marler Zeitung v. 11. 04. 2005

STADTMITTE: Erst einkaufen, dann den Blutdruck messen

Wer regelmäßig lacht, hält sich gesund. Lache mit jedem Menschen. Frage nicht, ob er klug oder dumm, ob er arm oder reich ist. Frage nicht nach seinem Glauben, nicht nach seiner Nationalität, seinem Beruf. Lache einfach mit ihm. So lauten zwei Goldene Regeln des Lachyoga.

VON KLAUS WILKER

Berthold Komesker hatte in seinem beruflichen Leben wenig zu lachen. „Ich war Steuerprüfer beim Finanzamt. Da gab es nicht viel zu lachen“, erzählt der Recklinghäuser. Heute



Eine Kostprobe ihres Könnens gaben die Kampfsportler vom JBC Marl.

lacht Bert, wie ihn seine Freunde nennen, jeden Tag. Witze braucht der rüstige Ruheständler nicht, denn Bert ist sozusagen vom „Lachvirus“ infiziert. Gemeinsam mit seinen „Lachschwestern“ präsentierte er am Samstag beim „Tag der Gesundheit“ den Lachclub Recklinghausen. „Lachen ist die beste Medizin. Dies beweist uns auch die Wissenschaft. Lachen setzt im Körper Glücksbotenstoffe frei, baut Stresshormone ab und stimuliert auf natürliche Weise das Immunsystem“, weiß Bert Komesker zu berichten - und lacht. Voraussichtlich im Herbst wird der Recklinghäuser Lachclub-Chef in einem Insel-Vortrag einige der 50 verschiedenen Lachübungen vorstellen. Mehr als 30 Selbsthilfegruppen, Initiativen und Wohlfahrtsverbände sorgten bei der 22. Auflage des „Tages der Gesundheit“ für eine Rekordbeteiligung. Rekordverdächtig waren zeitweise auch die Schlangen vor den Ständen. Dort ließen die Besucher wie am Fließband ihren Blutdruck, ihr Schlaganfall-Risiko, ihre Augen, ihren Blutzucker, den Cholesterinwert und ihre Knochendichte messen.

Radetzkmarsch und Square Dance

Schon kurz nach Eröffnung des Gesundheitstages hatte die Osteoporose - Selbsthilfegruppe bereits mehr als 60 Wartenummern für den kostenlosen Knochendichtetest vergeben, der normalerweise 36 Euro kostet.

Kostenlos serviert wurde auch das flotte Rahmenprogramm auf der Bühne. Hier gab es Judo und orientalischen Tanz. Die Tanzpaare von Sigrid Pietzuch zeigten, dass Square Dance richtig Spaß macht, aber sehr viel Disziplin erfordert. Zwei Didgeridoo-Spieler luden zu einer musikalischen Reise zu den Aborigines nach Australien ein, während das Marler Seniorenorchester mit bekannten Melodien und dem Radetzkmarsch seine Zuhörer erfreute.

Zum Tanzen weniger geeignet, dafür aber gesund für Rücken, Beine und Muskulatur ist ein Schuh, den Orthopädie-Schuhtechniker Christoph Paschke vorstellte. Einziger Nachteil der in der Schweiz entwickelten „Masai Barfuss Technologie“ (MBT) ist der Preis. Das Paar Schuhe kostet knapp 200 €.



Gott gab dir dein Gesicht – lachen musst du selber! Das sagt auch Bert Komesker vom Lachclub Recklinghausen. Er warb beim Gesundheitstag für die wohl preiswerteste Medizin: das Lachen.



Gesund laufen: Einen neuen Schuh mit einer revolutionären Sohlenkonstruktion präsentierte Christoph Paschke beim Tag der Gesundheit im Marler Stern.



Am Stand der Osteoporose-Selbsthilfegruppe herrschte Hochbetrieb. Hier misst Günther Kaden bei Helga Imianowski die Knochendichte.