EINFACH GESUND

UNSERE THEMEN FÜR ENINGEN UND UMGEBUNG:

# HAU(P)TSACHE GESUND!

30. MÄRZ 2025: ENINGER GESUNDHEITSTAG IN DER HAP-GRIESHABER-HALLE

30 JAHRE ‚FUSSBALLKIDS HELFEN': ÜBER 300.000 EURO WURDEN BEIM SPENDENLAUF BEREITS GESAMMELT

ATEMNOT RICHTIG BEHANDELN: VORTRAG AM 2. APRIL 2025

FIT IN DEN FRÜHLING STARTEN: MIT DEM RAD AUF KELTENTOUR

AUSGABE 3/25

STARWEINE

Weingenuss abseits ausgetretener Pfade

# Entdecken Sie das großartige Weinland Südafrika!

Finden Sie bei uns Ihre Lieblingsweine von exklusiven Weingütern.

starweine.com

Schalkenbosch Weinvertriebs GmbH & Co. KG
Charlottenstraße 81 | 72764 Reutlingen
Tel.: 07121/9393584 | shop@starweine.com

## *Liebe Leserinnen und Leser,*

ich freue mich sehr, Ihnen heute ein paar Worte zum Thema ‚Gesunde Gemeinde Eningen' mit auf den Weg geben zu dürfen: Gesundheit ist unser wertvollstes Gut und liegt uns allen am Herzen. In unserer Gemeinde haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, die Gesundheit aller Bürgerinnen und Bürger zu fördern und zu schützen.
Als Bürgermeister von Eningen bin ich stolz darauf, dass wir zahlreiche Initiativen und Projekte ins Leben gerufen haben, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität in unserer Gemeinde nachhaltig verbessern: Sei es durch Sport- und Bewegungsangebote, Gesundheitsförderungsprogramme oder durch die Förderung einer gesunden und nachhaltigen Ernährung – wir setzen auf Prävention und Gesundheitsförderung auf allen Ebenen.

Gesundheit ist jedoch nicht nur eine individuelle Verantwortung, sondern auch ein gemeinschaftliches Anliegen. Eine starke und gesunde Gemeinde entsteht durch das Zusammenwirken von Bürgerinnen und Bürgern, Vereinen, Unternehmen und der Verwaltung. Deshalb ist es wichtig, dass wir als Gemeinschaft zusammenarbeiten und uns gegenseitig unterstützen.
Die kommunale Daseinsvorsorge spielt eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, gesundheitliche Chancengleichheit zu gewährleisten und den Zugang zu gesundheitlichen Angeboten für alle Menschen in unserer Gemeinde sicherzustellen. Es ist unsere Aufgabe, die Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben zu schaffen und zu erhalten, sei es durch den Ausbau von Grünflächen und Naherholungsgebieten, den Zugang zu Gesundheitsdiensten oder die Förderung sozialer Teilhabe.

Ich möchte Sie alle ermutigen, sich aktiv an den gesundheitsfördernden Angeboten Ihrer Gemeinde zu beteiligen und gemeinsam an einer gesunden Zukunft zu arbeiten. Lassen Sie uns weiterhin darauf achten, dass unsere Gemeinden Orte bleiben, an denen Gesundheit und Wohlbefinden einen sehr hohen Stellenwert genießen.
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen beste Gesundheit und freue mich auf viele weitere erfolgreiche Projekte im Rahmen der Gesunden Gemeinden und Städte.

***Ihr Eric Sindek, Bürgermeister von Eningen***

*Editorial*

## *Liebe einfach-gesund-Gemeinde,*

*wir freuen uns, dass unser drittes einfach gesund-Magazin pünktlich zum Eninger Gesundheitstag 2025 erscheint. Die Begleitung der Veranstaltung durch das Magazin, das von der Agentur Raketenschmiede als Mitglied des Eninger Gesundheitsforums umgesetzt wird, ist ein Novum – und gleichzeitig eine Herzensangelegenheit für das Team von einfach-gesund.online, das deshalb auch die zugehörigen Homepages www.Gesundheitstag-Eningen.de und www.Eningen-bewegt-sich.de weitgehend ehrenamtlich an den Start gebracht hat. Im Ergebnis können wir nicht nur breiter über die Gesundheitsthemen berichten, sondern auch den Ausstellern die Möglichkeit bieten, sich über das Magazin und den digitalen Auftritt über den Gesundheitstag hinaus bekannt zu machen.*
*Ein besondertes Danke sagen wir Veronika Bittner-Wysk als der Vorsitzenden des Eninger Gesundheitsforums, ohne die dieses Magazin wohl nicht zur Welt gekommen wäre: Liebe Vero, Du bist mit Deinem Einsatz für das Thema, für das wir uns vor Ort gemeinsam einsetzen, eine große Bereicherung. Mögen wir zusammen noch viele Impulse geben!*

*Viel Spaß beim Lesen,*
*Ihr Martin Gehring und die einfach gesund!-Redaktion*

*Fotos: Stadt Eningen (links); Martin Gehring (Titelbild + rechts)*

**einfach gesund Eningen 3/2025 Inhalte**


| | |
|---|---|
| Grußwort und Editorial | Seite 3 |
| 30 Jahre Fußballkids helfen | Seite 4 |
| Sicherer und gesünder Rad fahren | Seite 6 |
| Der Eninger Gesundheitstag: Das Programm | Seite 8 |
| Was die Haut über uns verrät | Seite 12 |
| Der Darm als Schlüssel zur Haut | Seite 14 |
| Mit Microneedling auf Weltreise | Seite 16 |
| Astrologie unter der Lupe | Seite 18 |
| Vortrag des Gesundheitsforums am 2. April | Seite 20 |
| Chan Mi Gong: Die Wirbelsäule aktivieren | Seite 22 |
| Das Mindset fürs Zielefinden | Seite 24 |
| Infrarot zuhause: Gesundes Interieur | Seite 26 |
| Für die Pflege richtig vorsorgen | Seite 28 |
| Auf Keltentour auf der Münsinger Alb | Seite 30 |
| April, April! | Seite 32 |

TEXT: MARTIN GEHRING, WWW.ENINGEN-BEWEGT-SICH.DE

# Fußballkids helfen auch in 2025

## Bereits fünfundzwanzig Mal laufen die Eningerinnen und Enininger für den guten Zweck – und haben dabei rund 300.000 Euro gesammelt

Am 19. Juli 2025 starten sie wieder – die Läuferinnen und Läufer bei der Charitylauf-Challenge der Aktion „Fußballkids helfen" des TSV Eningen im Rahmen des Stadionfestes der Fußballabteilung. Dabei feiert die Aktion dieses Jahr ein tolles Jubiläum: Bereits fünfundzwanzig Jahre wird mit dem Event Spendengeld eingesammelt. Happy Anniversary, sagt ‚einfach gesund'!

Einige werden sogar den 30. Geburtstag der Idee feiern – denn bevor im Jahr 2000 der Charitylauf etabliert wurde, sammelte der TSV Eningen bereits fünf Jahre Spenden, indem Handtücher verkauft wurden.

Rund 300.000 € an Spendengeldern sind in fünfundzwanzig Jahren bereits erlaufen worden. Empfängerinnen und Empfänger der Spenden im Jahr 2025 sind:

- Förderkreis Hospiz Veronika e.V.
- Wirbelwind e.V. Reutlingen
- Palliativstiftung Reutlingen
- Sonnenstrahlen e.V.
- Ambulantes Kinder- und Jugendhospiz Reutlingen
- „Wie können alles außer Muskeln" ALS –Hilfe Neckaralb
- Jugend-Rotes-Kreuz Reutlingen

Sie können Ihre Spende auch direkt auf folgendes Konto bei der KSK überweisen:

**TSV Eningen e.V.**
**IBAN: 60 64 05 00000100030853**
**BIC: SOLADES1REU**
**Stichwort: – Fußballkids helfen –**

Ab einer Spende von 20.- Euro erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

Sehr gerne können Sie von Ihrem Lauf auch ein Foto an die Fußballabteilung des TSV Eningen oder Frau Barbara Dürr senden – es wird dann auf der Internetseite oder der Facebookseite der Fußballabteilung veröffentlicht.
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Dr. Barbara Dürr (barbara.duerr@ic.vkn.de).

Sogar der Deutsche Fußballbund wurde damals als Partner der Idee gewonnen.

Gesucht werden auch 2025 Läuferinnen und Läufer, die mitmachen – entweder direkt vor Ort oder online. „Sie laufen rund um das Arbachtalstadion oder zuhause in Ihrem Garten – oder die vorgeschlagenen Strecken vom vergangenen Jahr“, erklärt Dr. Barbara Dürr, stellvertretende Bürgermeisterin von Eningen, für die Veranstalter. Das hybride Konzept, bei dem man vom 28. Juni bis 19. Juli innerhalb von drei Wochen den Charitylauf umsetzen kann, habe sich in Corona-Zeiten bewährt und werde deswegen auch beibehalten.
Wer beim Stadionfest am 19. Juli in Präsenz mitlaufen will, kann sich auf einen schönen Rahmen freuen: Los geht der Tag um 9.30 Uhr mit einem Kindergottesdienst. Ab 10 Uhr können dann die Kindergartenkinder im Arbachtalstadion ihre Runden drehen. 2025 wird dabei auch ein Preis für den Kindergarten vergeben, dessen Kinder die meisten Runden sammeln. Der Kinderevent wird dabei von der Physiopraxis van Rossenberg aus Eningen betreut. Die Erwachsenen starten ab 11 Uhr und sind bis 13 Uhr unterwegs.

## Bereits die Kleinsten drehen ihre Runden

Die Spenderinnen und Spender des Laufs zählen dann die Runden ihrer Läufer – im Stadion sind sie 480 Meter lang – und überweisen für jede Runde einen Euro auf das Spendenkonto der Initiatoren. „Sie können selbst unterwegs sein oder aber auch jemanden für dessen Lauf mit Ihrer Spende unterstützen“, erklärt Barbara Dürr. Die Events haben gezeigt: Gerne laufen eine Fußballjugend oder Kindergartenkinder oder Schüler dann die Runden ab – und sammelten auf diese Weise eifrig Spenden. „So bleiben Sie fit oder sind ein großzügiger Spender.“ Das erlaufene Geld wird auch 2025 eins zu eins weiter gespendet. „Es wird kein einziger Cent für organisatorische Zwecke verwendet“, betonen die Veranstalter des Laufs, „auch die anfallende Arbeit ist eine Spende der Initiatoren.“

„Machen Sie mit, bleiben Sie fit“, wirbt Barbara Dürr. „Helfen kann jeder, indem er laufend Gutes tut. Die Organisationen, die wir unterstützen, brauchen nicht nur dieses Jahr, sondern eigentlich immer Ihre Hilfe und Unterstützung – fangen Sie am besten gleich morgen an zu trainieren oder auch zu laufen.“

*Fotos: Aktion Fußballkids helfen. Links: Machen Werbung für 25 Jahre „Fußballkids helfen“: Paul Stingel, Dr. Barbara Dürr, Rolf Schubert, Rainer Hawel (von links).*

TEXT: MARTIN GEHRING, WWW.BIKEN-IM-FLOW.DE

# Der perfekte Winkel ist gesund!

## Gesünder Radfahren: Mit einer Anpassung des Bikes macht das Unterwegssein doppelt Freude

Gesund Radfahren – das funktioniert am besten, wenn das Rad optimal passt. ‚einfach gesund' hat bei Christine Schneider von Flottenfahrrad aus Bad Urach-Hengen nachgehakt, wie das funktionieren kann.

***Frau Schneider, Flottenfahrrad zählt zu den Fahrradspezialisten der Region. Die Optimierung von Rädern ist Ihnen und Ihrem Mann Martin dabei besonders wichtig. Was hat es damit auf sich?***

Christine Schneider: Bei der Optimierung geht es in erster Linie darum, die Räder sicher zu machen. Wir reparieren tatsächlich alle Radmarken, und gerade bei Rädern, die damals im Supermarkt oder Baumarkt gekauft wurden, sind oft wichtige Schrauben nicht richtig festgezogen, was zum Beispiel bei losen Lenkerschrauben sehr gefährlich werden kann.

***… also geht es um „Safety First"! Ein weiteres Ziel einer Optimierung ist es, gesünder Rad zu fahren. Worauf sollte man achten, wenn man gesund mit dem Bike unterwegs sein möchte? Was kann dafür optimieren?***

Am wichtigsten ist, dass das Radmodell zum Nutzungsverhalten und zu den körperlichen Fähigkeiten der jeweiligen Person passt. Gesund Radfahren heißt: alle Muskeln und Gelenke, die ich zum Radfahren brauche, arbeiten optimal und effizient zusammen. So soll die Beinmuskulatur im perfekten Winkel die Pedalachse bewegen und die Stützmuskulatur an Rücken und Arme im kraftschonendsten Winkel arbeiten. Optimiert werden kann an den Kontaktpunkten, die den Menschen mit dem Rad verbindet – also Sattel, Lenker und Griffe sowie Pedale.

***Womit schadet man dagegen der Gesundheit?***

Wenn das Radfahren dazu führt, dass wir mit Schmerzen im Nacken, Knie oder Po unterwegs sind, passt das keineswegs. Auch Taubheitsgefühle im Dammbereich oder ein Kribbeln in den Händen sind oft erste Anzeichen, die bei Belastungen über eine längere Zeit auch zu Gesundheitsschäden führen können. Hier ist es wichtig, sich ärztlichen Rat zu holen und sich gegebenfalls das Rad individuell einstellen zu lassen. Gute Lösungen sind oft leichter möglich, als man vermutet.

***Kann man denn jedes Fahrrad individuell anpassen, oder sollte man lieber ein neues Rad kaufen?***

Ja, man kann tatsächlich jedes Rad individueller gestalten. Aber es gibt Grenzen: man kann auf einem Rennrad natürlich keine Sitzposition erreichen wie auf einem Trekkingrad – in diesem Fall muss dann doch ein neues Rad her… Aber gerade im Bereich des Lenkers, Vorbaus, Sattels oder den Griffen gibt es mittlerweile großartige Produkte, um ein Rad individueller zu gestalten, sich passender zu machen und somit auch gesünder Fahrrad zu fahren.

***Lohnt sich diese Anpassung denn überhaupt, wenn es an die Kosten geht?***

Ja, eine Anpassung lohnt sich auf alle Fälle. Schmerzen mag niemand, und erst recht nicht in seiner Freizeit und zumal dann nicht, wenn sie vermeidbar sind. Wir haben unterschiedliche Pakete der Ergonomie-Anpassung in petto, angefangen von reiner Sattel- oder Griffoptimierung bis hin zu einer vollständigen Körpervermessung mit dazugehörender Anpassung des eigenen Rads.

***Wie lange dauert es bei Flottenfahrrad, um ein Rad anzupassen? Oft muss man ja schon auf Reparaturen sehr lange warten…***

Eine komplette Körpervermessung dauert sechzig bis neunzig Minuten, und die dazugehörende Anpassung des Rads kann je nach Anpassungsarbeit nochmal bis zu einer Stunde dauern.

***Okay, damit lohnt es sich tatsächlich, auf ein gesundes Rad zu setzen! Zuletzt noch etwas anderes: Neben der Optimierung von Rädern bieten Sie auch geführte Touren auf der Schwäbischen Alb an und sind damit auch selbst aktiv unterwegs. Wie also gelingt ein guter Start ins Radfrühjahr, wenn man noch den Winterblues in den Beinen hat?***

Am besten setzen Sie sich jetzt bei den ersten Sonnenstrahlen regelmäßig, vielleicht zwei bis drei Mal in der Woche, aufs Rad – wenn möglich für etwa eine Stunde bis neunzig Minuten, auch wenn der innere Schweinehund noch mitfährt… Die Intensität ist dabei zu Beginn nicht entscheidend – aber dafür die Regelmäßigkeit.

***Frau Schneider, wir danken für die Impulse! Gerne setzen wir unser Gespräch fort und widmen uns dann noch einmal speziell der Radergonomie…***

*Fotos: wolfhound911, stock.adobe.com (links); Kzenon, stock.adobe.com (rechts)*

**Sie haben weitere Fragen an Christine und Martin Schneider? Beim Eninger Gesundheitstag haben Sie am 30. März 2025 die Gelegenheit, die beiden Radexperten als Aussteller zu treffen.**

- reparatur und wartung für alle radmarken
- servicepartner von jobrad, businessbike, eurorad
- software für alle gängigen e-bike-systeme
- touren-guiding, fahrtechnik und team-events
- ergonomieoptimierung für das eigene rad
- videoanalyse
- bestimmung der optimalen sitzposition
- anpassung lenker, vorbau, sattel, griffe, pedale

**maßgeschneidert** zum ***flow***.

**FlottenFahrrad · martin und christine schneider · flottenfahrrad.de**
vereinbare jetzt deinen termin: flow@flottenfahrrad.de · 0173 9941460 · rübteile 26 · 72574 bad urach

TEXT: MARTIN GEHRING, WWW.GESUNDHEITSTAG.ENINGEN.DE

# Sich in seiner Haut wohlfühlen

## 30. März 2025 in der Eninger HAP-Grieshaber-Halle: Der Eninger Gesundheitstag mit erweitertem Auftritt

Mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden sollten wir uns nicht erst dann beschäftigen, wenn es uns richtig schlecht geht“, erklärt Veronika Bittner-Wysk vom Vorstand des Eninger Gesundheitsforums.

„Viele unserer Vereinsmitglieder sind deshalb auch mit Themen befasst, bei denen es um Prävention geht – oder anders gesagt: Wir wollen dabei helfen, die Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Und gerade deshalb wollen wir als Verein auch ein Forum sein, das viele Impulse gibt: Darum laden wir auch 2025 wieder zum Gesundheitstag ein.“

Willkommen auf der Gesundheitsmesse, die am 30. März stattfindet, sind Besucher aus der ganzen Region, um diverse Aussteller kennen zu lernen. Egal ob es sich um Anbieter aus dem Bereich der Pflege handelt, um Anbieter zum Thema Achtsamkeit oder um die Spezialisten, die Fahrräder ergonomisch an die Fahrer und ihre besonderen Bedürfnisse anpassen, das Spektrum der Aussteller ist auch 2025 breit gefächert.

## 8. Eninger Gesundheitstag am 30.3.2025: Das Programm

| | |
|---|---|
| 11.00 Uhr: | Eröffnung des Gesundheitstags 2025 und Begrüßung durch Schirmherr Bürgermeister Eric Sindek |
| 11.15 bis 16 Uhr: | Das Eninger DRK-Team zeigt Erste-Hilfe-Übungen zum Mitmachen auf der Hallenbühne |
| 12.00 Uhr: | Kochevent mit Eric Sindek |
| 13.00 Uhr: | Vortrag Melanie Schütt: „Strahlende Haut durch Microneedling - Effektive Lösung für straffere und reinere Haut“ |
| 14.00 Uhr: | Vortrag Silke Nagel: „Die Darm-Haut-Achse: Haut naturheilkundlich betrachtet“ |
| 15.00 Uhr: | Vortrag Dr. Yvonne Hoch: „Gesunde Haut - Hautkrebs, Neurodermitis und mehr vorbeugen“ |

# 8. Eninger Gesundheitstag am 30.3.2025: Die Austeller

| Aussteller | Thema | Infos im Internet |
|---|---|---|
| AOK Reutlingen | Krankenkasse | bw.aok.de |
| Balance-Oase Tabita Klein | Darmanalyse, Hautanalyse, Wasserfilter, Luftfilter | www.balance-oase.com |
| Brillinger | Kompression tut deiner Haut gut | www.brillinger.de |
| Ringana, Christina Bartz | frische Naturprodukte entdecken | christinabartz.ringana.com |
| Diakonie Sozialstation Pfullingen | ambulanter Pflegedienst | www.dst-pfullingen-eningen.de |
| Doula & Knirpsling Geburtsbegleitung | Geburtsbegleitung | ------- |
| DRK Eningen | DRK Eningen | www.drk.de |
| Erika Dittrich | Prävention, Gewichtskontrolle, Energie- und Vitalitätssteigerung | ------- |
| Flottenfahrrad, Christine und Martin Schneider | ergonomisch optimal Radfahren | www.flottenfahrrad.de |
| Frieder Neher | Verkauf Schlafsystem | -------- |
| Gesundhaus, Simone Naujoks | gesunde Möbel und Farben, Entspannung und Regeneration | www.gesund.haus |
| Griff-Bereit, Malaika Reiband | Therapeutisches Bouldern & Coaching | www.griff-bereit.de |
| Hautzeit Eningen | Kosmetik | www.hautzeit-eningen.de |
| BesserEsser-Coaching Helga Schrade | Sauberes Wasser - ein wertvolles Lebenselixir | www.besseresser.coach |
| Herzkissen, Frau Werz | Spenden für das Hospiz | -------- |
| Hospiz Eningen | Hospitz vor Ort | -------- |
| I Pro.family, Edgar Sonnenfroh | Gesundheitskonzept, VIP-Körperanalyse, Mikronährstoffe | www.ipro.family |
| Jasmin Kalkofen | Brainkinetik, move your brain | -------- |
| Karin Roller | mehr Energie, erholsamer Schlaf, starkes Immunsystem | -------- |
| Karin Wetzel | Diabetesberatung - individuell und einzigartig | www.karinwetzel-diabetesberatung.de |
| Katrin Spitta | innere Balance durch Hypnose | www.kraft-t-anker.de |
| Kim Wagner und Team | Gesundheitsagentur | www.kimalamina.de |
| Kreiskliniken, James Kemmler | Kreiskliniken Reutlingen | www.kliniken-rt.de |
| Lexi Ziffer-Kobe und Ilona Caki | gesund wohnen und gesund essen | www.kobe-wohnen.de |
| Schmid Wasser Wärme Wohnen, Liane Schmid | gesunde Infrarotsysteme | www.sanitaer-heizung-schmid.de |
| VHS Reutlingen, Lucija Micic | Gesundheitsbildung | www.vhsrt.de |
| max40 | gesund leben lernen | www.max40.de |
| Oliver Herdtner, Allianz | Pflegevorsorge – rechtzeitig | www.allianz-herdtner.de |
| Physio Eningen | Physiotherapie und Betriebliches Gesundheitsmanagement | www.physioeningen.de |
| Rad+Sport Schwald, Jürgen Schwald | Radverleih Münsinger Alb, Fahrradverkauf | www.radsport-schwald.de |
| #TeamEinfachGesund der Agentur Raketenschmiede | Marketing für Dienstleister der Gesundheitsbranche | www.einfach-gesund.online |
| Wörner Raumausstattung, Stefan Wörner | gesunde Sitzmöbel | www.woerner-raumausstattung.de |
| Renate Leibfarth | Sicherheitssysteme von Kamera bis Alarmanlagen | -------- |
| Susanne Kimmerle und Elif | Heilpraktikerin | -------- |
| Werkstatt für Selbstsorge, Ute Dingler | JUST Kräutercremen | www.facebook.com/WerkstattSelbstsorge |
| Wörner Dessous | BH-Passformberatung, Sport- und Entlastungs-BH ‚Mela Meloni' | www.woerner-dessous.de |

„Beim Gesundheitstag geben wir wie in den Vorjahren die Gelegenheit, viele Experten und ihre Themen rund um die Gesundheit aus der Region zu treffen und näher kennen zu lernen“, erklärt Dr. Barbara Dürr vom Arbeitskreis Gesunde Gemeinde. Zur Tradition der Gesundheitsmesse gehört auch, dass ein Oberthema gefunden wurde, dem näher auf den Grund gegangen wird: ‚Hau(p)tsache gesund! – sich in seiner Haut wohlfühlen –’ lautet der diesjährige Schwerpunkt. Fachvorträge um 13, 14 und 15 Uhr zur Hautgesundheit werden von Melanie Schütt als Kosmetikerin, der Heilpraktikerin Silke Nagel und Yvonne Hoch als Hautärztin gehalten, um den Themen rund um die Hautgesundheit wie Pflege, Aufklärung und Prävention auf den Grund zu gehen.

Die vorigen sieben Gesundheitstage hatten sich mit den Themen Krebs, Prävention, Hüfte – Knie – Schulter, Gesund und aktiv alt werden, Stress, Diabetes und Atmung beschäftigt. Mit den Schwerpunkten wolle man ausgewählten Themen mehr Raum geben, so Dürr, während die Aussteller wie in den Vorjahren ihre eigenen Themen vertreten, sodass ein breites Angebot an Informationen erhältlich sein wird.

## Fachwissen und Austausch

Zur Veranstaltung laden das Gesundheitsforum, der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Eningen sowie der TSV Eningen ein, die Schirmherrschaft übernimmt Bürgermeister Eric Sindek. Nachdem der Gesundheitstag in der Corona-Zeit dort nicht stattfinden konnte, freuen sich die Veranstalter, die Gesundheitsmesse im März 2025 wieder in der HAP-Grieshaber-Halle umsetzen zu können. Mit sechsunddreißig Ausstellerinnen und Ausstellern, die ihren Beruf, ihre Produkte und Dienste und vor allem ihr Fachwissen präsentieren, ist dort auch genug Raum für Begegnungen. „Wir freuen uns auf die Gespräche vor Ort“, wirbt Veronika Bittner-Wysk. Erwartet wird eine bunte Mischung, vom kleinen Stand bis zur größeren Fläche. Auch der Verkauf von Produkten und Dienstleistungen ist am Gesundheitstag erlaubt. Im Foyer werden kleine Speisen und Getränke angeboten.

Neu im Jahr 2025 ist auch die Begleitung der Veranstaltung durch das Magazin einfach gesund, das von der Agentur Raketenschmiede aus Pfullingen als Mitglied des Eninger Gesundheitsforums umgesetzt wird, die für die Veranstaltung auch eine neue Homepage auf www.Eningen-bewegt-sich.de begleitet. Somit könne man nicht nur breiter über die Gesundheitsthemen berichten, sondern auch den Ausstellern die Möglichkeit bieten, sich über das Magazin und den digitalen Auftritt über den Tag vor Ort hinaus bekannt zu machen, so die Veranstalter.

*Fotos: privat*

PRAXIS GEMEINSCHAFT HOCH2
Zentrum für Haut- und Zahnerkrankungen Eningen u.A.

**Gesunde Haut -**
**Hautkrebs, Neurodermitis und mehr vorbeugen**

Hautkrebs ist ein ernstes Problem in Deutschland: Es werden rund 300.000 neue Erkrankungen pro Jahr gemeldet - eine enorme und auch erschreckende Anzahl: Der Fachvortrag von Dr. Yvonne Hoch auf dem diesjährigen Gesundheitstag widmet sich daher zuvorderst den verschiedenen Formen von Hautkrebs und geeigneten Therapien, die dagegen helfen, aber auch sinnvollen Präventionsmöglichkeiten. Als weiteres Vortragsthema wird ein Update zu Neurodermitis und Juckreiz gegeben – auch hier gibt es eine hohe Anzahl von Betroffenen in allen Altersgruppen.
Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, zum kostenlosen Vortrag zu kommen, der um 15 Uhr beginnt. Fragen können im Anschluss an die Referentin gestellt werden.

Für ausführliche medizinische Beratungen und zur Beantwortung sehr persönlicher Fragen steht Dr. Yvonne Hoch mit ihrem Team selbstverständlich gerne auch direkt in der Praxisgemeinschaft Hoch2 in der Arbachtalstrasse 1 in Eningen zur Verfügung: Sie und ihr Team teilen die großen, modernen Praxisräume mit ihrem Mann Dr. med.dent. Christian Hoch, Zahnarzt und Implantologe, und seinen Mitarbeiterinnen sowie der medizinischen Kosmetik medcos Hoch2. Eigene Parkplätze finden sich am Haus.

**Praxisgemeinschaft Hoch2**
Dr. med. Yvonne Hoch und Kollegen
Arbachtalstrasse 1 ▪ 72800 Eningen u.A.
Tel. 07121-1591031 Haut
Tel. 07121-1591030 Zahn
Weitere Informationen: www.drshoch2.de

## *Liebe Leserinnen und Leser,*

Am Sonntag, den 30.3.2025, ist es wieder soweit: Wir können Sie alle endlich wieder einladen zu einem bunten und spannenden Gesundheitstag in die HAP-Grieshaber-Halle nach Eningen – seit 2019 ist es das erste Mal, dass wir uns wieder hier treffen. Wir, das Vorbereitungsteam, freuen uns über jeden, der zwischen 11 Uhr und 16 Uhr neugierig vorbeischaut.

Es ist uns gelungen, für das Thema Hautgesundheit drei Referentinnen zu gewinnen, die aus ihrer beruflich unterschiedlichen Sicht auf die Haut schauen: Frau Schütt als Kosmetikerin, Frau Nagel als Heilpraktikerin und Apothekerin, Frau Dr. Hoch als Hautärztin. Die drei sind nicht nur Referentinnen auf dem Gesundheitstag, sondern haben sich auch mit Herzblut an der Vorbereitung des Events beteiligt. Vielen Dank für so viel ehrenamtliches Engagement!

Die Vereinsvorsitzenden des Gesundheitsforums, Frau Bittner-Wysk und Herr Bud, und Herr Havel vom TSV Eningen organisierten im Vorfeld und helfen auch im März vor Ort zum guten Gelingen des Tages mit. Die Eninger Pfadfinder haben das Plakatieren übernommen, während Vanessa Lehner die Plakatidee, die an ihre Vorlagen für Anzeigen und Flyer der letzten Jahre anschließt, erarbeitet hat. Auch die Verantwortlichen der Gemeinden Eningen und Pfullingen sowie der Stadt Reutlingen unterstützen die Idee tatkräftig. Eric Sindek ist als Eninger Bürgermeister Schirmherr des Events und wird zusammen mit einem Koch die von der AOK zur Verfügung gestellten gesunden Lebensmittel am Mittag des Tages vor Ort zubereiten, sodass die Besucher etwas Gesundes aus unseren Äpfeln der Streuobstwiesen probieren können. Herr Lamparter, unser Caterer aus Eningen, verwöhnt mit kleinen feinen Speisen und Getränken den ganzen Tag die Besucher, wenn sie Pause machen wollen! Auch das DRK wird den ganzen Tag mit Ersthelfern dabei sein.

Die Vorbereitungsrunde ließ sich von Frau Dr. Barbara Dürr zusammenführen und immer wieder motivieren, die Idee unserer Vor-Ort-Messe am Leben zu halten. Alle haben geholfen, die ganze Halle mit Ausstellern zu füllen, die interessante gesunde Themen ansprechen und Dinge zu bieten haben – lassen Sie sich überraschen. Unser besonderer Dank geht deshalb an Dr. Barbara Dürr!
Neu ist unsere Homepage auf www.Gesundheitstag-Eningen.de, die der Plattform www.Eningen-bewegt-sich.de angeschlossen ist. Sie wurde von Martin Gehring aus der Agentur Raketenschmiede umgesetzt, der auch die Organisation der Öffentlichkeitsarbeit mit den modernen Medien bereichert und uns alle sehr entlastet hat. Dazu gehört auch das Magazin ‚einfach gesund', dass Sie gerne neben der neuen Broschüre des Gesundheitsforums mitnehmen, um jederzeit die vielen Gesundheitsadressen vor Ort zu finden!

Liebe Besucher aus den nahen und ferneren Ecken der Region Neckar-Alb, lassen sie sich überraschen – und nehmen Sie viel mit, was dabei hilft, gesund zu leben!

***Ihre Veronika Bittner-Wysk für das Organisationsteam des Eninger Gesundheitstages 2025***

WOHLFAHRT & WOHLFAHRT Fliesen GmbH

IHR FLIESEN-MEISTERBETRIEB

- Beratung, Planung und Verlegung
- Große Fliesenausstellung und Verkauf vor Ort
- Full-Service aus einer Hand

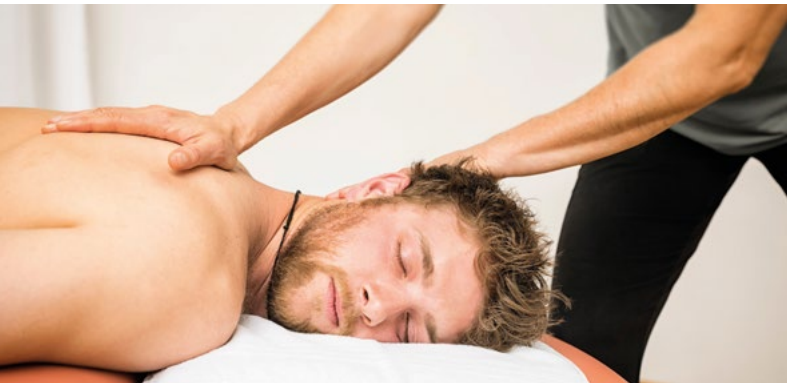
**Wohlfahrt & Wohlfahrt Fliesen GmbH**

Hinterer Spielbach 4
72793 Pfullingen

Tel.: 07121-71082

scan me

www.fliesen-wohlfahrt.de



TEXT: VERONIKA BITTNER-WYSK / M. PHILIPP, WWW.EINFACH-GESUND.ONLINE

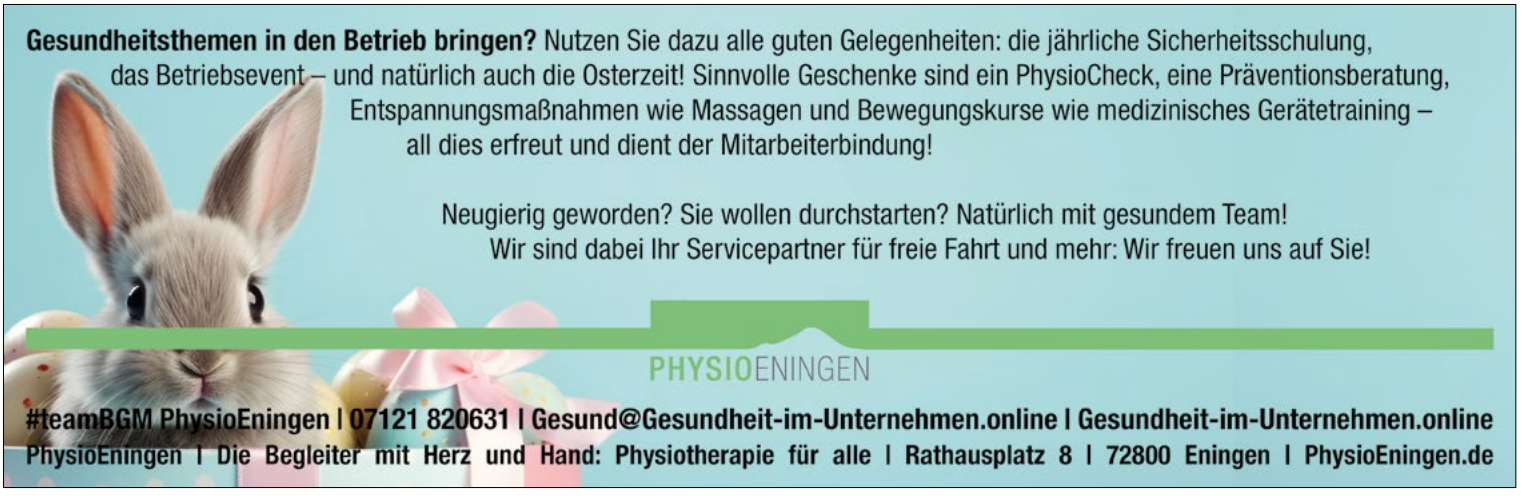
# Das Informationssystem für Therapeuten

## Was die Haut von Patienten den Therapeuten und Therapeutinnen über das Gegenüber zeigen kann

Die Hülle des Menschen ist nicht nur ein äußerer Zusammenhalt seines Körpers, sondern erfüllt viele wichtige Funktionen. Darüber informiert der Gesundheitstag in Eningen am 30.3.2025 in Vorträgen und an Infoständen – und zeigt, wie vielseitig das Thema wirklich ist.

Auch die Physiotherapie kann etwas mit der Haut anfangen. „Ich bin nun schon sehr lange Physiotherapeutin und kann aus meinem beruflichen Alltag heraus berichten, das wir bei der Befundung und bei der Behandlung des Patienten durch die Haut eine Menge erfahren: Wir registrieren das bereits beim ersten Anblick, wir fühlen es und erfragen es, egal, ob der Patient letztlich zur Massage, zur Lymphdrainage, zur manuellen Therapie oder zur aktiven Gymnastik kommt“, bestätigt Veronika Bittner-Wysk von PhysioEningen.

Was die Haut der Physiotherapeutin Wichtiges erzählt, berichtet ‚einfach gesund‘ in einer Serie:

***Teil 1: Die Sichtkontrolle der Hautfärbung***

Ist die Haut gut und normal gerötet, oder röter oder gar blass? Das Hautbild sagt etwas über die Durchblutung, die Vitalfunktionen, und das Herzkreislaufsystem aus. Physios und andere Therapeuten können anhand dieses Bilds gezielt nach dem Wohlbefinden, der Kondition und der Belastbarkeit fragen.

Seltsam auffällige Flecken und Areale weisen bereits auf Problemgebiete hin – und nicht selten auf Stimmung, Aufregung, Wohlbefinden, aber auch auf Schmerzbereiche oder seltener auf schlimmere Hauterkrankungen. Manche Befunde in den Gelenken und den anderen Strukturen unter der obersten Hülle, wie etwa Lymphgefäße und Venen, verraten sich durch Abweichungen im obersten Erscheinungsbild. Sind es normale Haut-Typ-Varianten oder ungewöhnliche, hellere oder dunklere Hautareale? Passen die Veränderungen der Haut zum Alter? Zeichnen sich Äderungen bläulich ab? Narben verraten Vorverletzungen und Operationen, Schwellungen zeigen im Rechts-Links-Vergleich noch vorliegende Probleme.

Manchmal verrät die Haut auch durch ihre Färbung, dass der Patient sich durch ein Suchtverhalten gefährdet und durch Nikotin und Alkohol oder auch durch andere Drogen seine Gesundheit strapaziert. Oft zeigen Bläschen, Schorf oder Kratzspuren wegen Juckreiz und schlecht heilende Wunden auch, dass die Stoffwechselvorgänge des Körpers in Dysbalance geraten sind, dass es Kontakt mit schädlichen Stoffen gab, dass Allergien vorliegen oder Medikamente nicht gut vertragen werden.

***Teil 2: Der Tastbefund der Haut***

Vieles ist direkt zu sehen, doch auch das Tasten bringt Aufschluss: Ist die Haut warm oder kalt? Ist sie feucht oder trocken, sehr gespannt oder weich? Lässt sie sich gut verschieben oder wirkt sie mit den unteren Gewebeschichten ‚verbacken'? Sind Narben verdickt oder verkürzend, in sich verknotet oder gut verschiebbar und hell? Fühlt sich das Tasten diffus schmerzhaft an, oder ist der Schmerz in bestimmten Arealen genau zu lokalisieren – und das bereits bei leichtem oder erst bei spitzem Druck? Was fühlt der Patient bereits an der Oberfläche: Empfindet er vielleicht falsche Eindrücke, wenn er die Augen dabei schließen soll?

Auch beim Tasten sind viele Hin- und Wegweiser auf Problemursachen und die Behandlungsorte zu finden: Wieder erkennt der Therapeut über die Haut, ob er auf der richtigen Spur ist und ob seine Maßnahmen sinnvoll sind. Behandler und Patient können diese Phänomene vor und nach therapeutischen Maßnahmen vergleichen und tatsächlich im Verlauf der Behandlungsserie immer wieder auch einen Erfolg oder eine Überforderung daran kontrollieren und korrigieren.

*Die Serie setzen wir in der nächsten Ausgabe von ‚einfach gesund' fort! Fotos (von links oben nach rechts unten): Kristin Gründler, stock.adobe.com; Maria, stock.adobe.com; magann, stock.adobe.com; Andrey popov, stock.adobe.com*

TEXT: SILKE NAGEL, HEILPRAKTIKERIN UND FACHAPOTHEKERIN, WWW.SCHMERZTHERAPIENAGEL.DE / M. PHILIPP

# Die Barriere des Körpers für jeden Tag

## Die Haut ist auch ein ‚Spiegel' des Darms: Mit passender Ernährung lässt sich Problemen vorbeugen

Unsere Haut ist täglich vielen Einflüssen von außen ausgesetzt. Auf manche dieser Faktoren lässt sich Einfluss nehmen – zum Beispiel unsere Ernährung –, während andere, etwa Umwelteinflüsse, nur schwierig zu verändern sind. Andersherum gilt denn auch: Unsere Haut und unsere Schleimhäute sind unser körpereigener Schutz gegen jene unbeeinflussbaren Faktoren: Sie verhindern, dass Schadstoffe und Umweltgifte in unseren Körper eindringen können.

Diese Barriere der Haut ist daher für die Gesundheit und das Wohlbefinden unseres Körpers lebensnotwendig. Sind Haut und Schleimhäute in unserem Körper gestört, beispielsweise in den Strukturen, die an der Atmung beteiligt sind, oder in den Geschlechts- und Harnorganen, kann das Krankheiten zur Folge haben – und dies gilt vor allem auch in Bezug auf unseren Darm., dem eine Schlüsselfunktion zukommt.

### Hormonproduzent, Immunspezialist, Energielieferant und zweites Gehirn

Um die physiologischen, körpereigenen Funktionen der Schutzbarriere der Haut zu unterstützen, ist eine Versorgung mit Mikronährstoffen und Darmbakterien wichtig – denn die Darmschleimhaut, die so genannte intestinale Mucosa, stellt tatsächlich unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt dar. Sie besteht aus einer einreihigen Zellschicht, der eine Schleimschicht aufgelagert ist.

Die Nährstoffaufnahme in den Körper, die im Darm vollzogen wird, findet über so genannte Tight-Junctions statt, nämlich Zellverbindungen, die dem Körper helfen, selektiv das aufzunehmen, was er tatsächlich braucht, und auf der anderen Seite dasjenige abzuweisen, was ungewollt ist. Um diese Funktionsfähigkeit unserer Darmbarriere, die ähnlich wie ein Filter funktioniert, zu erhalten, werden in unseren Körpern im Stundentakt Millionen von Darmschleimhautzellen erneuert!

Die Aufgaben, die unser Darm leistet, sind auch darüber hinaus sehr vielfältig: Der Darm ist Hormonproduzent, Immunspezialist, Energielieferant und nicht zuletzt zweites Gehirn. Als deshalb zentrales Gesundheitsorgan nimmt er einen großen Einfluss auf den gesamten Körper – und somit auch auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden. Unser Darm hält dabei drei Schutzebenen vor: die Darmflora, die Schleimhautschicht und das darmassoziierte Immunsystem. Das Zusammenspiel dieser Ebenen ist wichtig für die Schutzfunktion gegen Erreger, aber auch die Aufnahme lebensnotweniger Nährstoffe sowie ein intaktes Immunsystem.

Eine gesunde Darmschleimhaut wirkt sich daher sehr positiv und regulierend auf die Haut und alle Schleimhäute aus. Im Gegenzug kommt es bei einer Schwächung dieses Zusammenspiels auch zu einer Schwächung von Haut und Schleimhäuten. Die Folge kann eine Verschlechterung der Haut sein – und man erkrankt an Neurodermitis, an Allergien oder zeigt Nahrungsunverträglichkeiten. Dagegen aber lässt sich bereits präventiv etwas unternehmen: Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen und Darmbakterien hilft dabei, den Erhalt, das Wachstum und die Erneuerung von Haut und Schleimhautzellen zu unterstützen und sicher zu stellen. Dabei ist es wichtig, essentielle Nährstoffe zu sich zu nehmen. Werden sie vom Körper nicht oder unzureichend gebildet, müssen sie über eine geeignete Nahrung oder Ergänzungsmittel zugeführt werden:

## Die richtigen Nährstoffe helfen weiter

Zu diesen Nährstoffen gehören etwa B-Vitamine und Vitamin A, die wichtig für den Stoffwechsel, die Integrität und Funktion von Haut und Schleimhäuten sind. Auch Zink und Vitamin C unterstützen die Haut, Kupfer, Selen und Vitamin E schützen vor oxidativem Stress, der neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson oder ALS erzeugen kann. Vitamin D, Folsäure und Magnesium unterstützen die Zellteilung, während Glutamin und Taurin wichtige Energielieferanten für die Darmschleimhaut sind. Darmbakterien, Inulin, Akazienfasern, resistente Stärke und Ballaststoffe sind wichtige Unterstützer für das Darmmikrobiom.

Unsere Haut ist dabei oft ein ‚Spiegel' des Darms – wer feststellt, dass ein Hautproblem entsteht, sollte sich deshalb auch mit dem Darm befassen. Oft lässt sich mit der passenden Ernährung in einem solchen Fall viel gutes Tun.
Aber Vorsicht: Bevor man ohne genaues Wissen etwas zuführt, sollten man die Werte im Blut oder Darm messen lassen. Mit dem passenden Wissen lässt sich dann der Körper gezielt unterstützen. Im Eninger Gesundheitsforum werden gerne Kontakte zu den geeigneten Fachleuten gemacht, die mit viel Fachkompetenz weiterhelfen.

*Foto: Танюша Коновал, stock.adobe.com*

**Beim Eninger Gesundheitstag am 30. März 2025 informiert Silke Nagel als Referentin um 14 Uhr über das Thema und beantwortet im Anschluss die Fragen aus dem Publikum.**

INTERVIEW: M. PHILIPP, WWW.GESUNDHEITSTAG-ENINGEN.DE

# Mit Microneedling auf Weltreise

## Melanie Schütt ist als Kosmetikerin mit einem speziellen Service weltweit als Spezialistin gefragt

Melanie Schütt ist Inhaberin des Eninger Kosmetik- und Wellnesstudios ‚Hautzeit Eningen'. Tatsächlich ist sie aber weltweit mit dem Thema Micorneedling unterwegs. ‚einfach gesund' hat nachgefragt.

***einfach gesund: Frau Schütt, Sie haben sich als Kosmetikerin auf Microneedling spezialisiert. Was hat es damit auf sich?***

Melanie Schütt: Microneedling ist eine kosmetische Behandlung, bei der mit feinen Nadeln die Haut intensiv perforiert wird – mit dem Ziel, hochaktive Wirkstoffe tiefer in die Haut zu bekommen, um damit die natürliche Kollagenproduktion anzuregen und die Selbstheilungskräfte der Haut zu aktivieren. Das Verfahren setze ich ein, um Problemhaut und Hautunreinheiten zu behandeln, aber auch um die Haut wieder straff zu machen, um die Zeit ein paar Jahre zurück zu drehen...

***Wie funktioniert das denn genau?***

Besuchen Sie mich auf dem Eninger Gesundheitstag am 30. März 2025 für eine kostenlose computergestützte Hautanalyse – und erfahren Sie im Anschluss, welche optimalen Behandlungen und welche Produkte für Sie in Frage kommen, um Ihre Haut wieder zum Strahlen zu bringen!

Akermann
HÖREN UND SEHEN

akermann.hoeren.sehen

SCHARFE SICHT,
KLANGVOLLE MOMENTE.

Bei Akermann Hören und Sehen bieten wir modernste Technik in Optik und Akustik. Unsere ausgebildeten und stets weitergebildeten Fachkräfte garantieren höchste Präzision in der Seh- und Hörberatung.

Erleben Sie die Vorteile biometrischer Gläser von Rodenstock, individuell auf Ihre Sehanforderungen abgestimmt, für brillante Schärfe und maximalen Tragekomfort.

Besuchen Sie uns und lassen Sie sich von unserem engagierten Team beraten. Wir freuen uns auf Sie.

**Ihr Team von Akermann
Hören & Sehen aus Eningen**

JETZT TERMIN VEREINBAREN!

WIR SIND IN ENINGEN FÜR **GUTES HÖREN UND SEHEN** DA.

**UNSER STANDORT IN ENINGEN**
Hauptstraße 44 • 72800 Eningen
akermann-eningen@akermann.de
Tel. 07121/87033

**UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:**
Mo, Di, Do & Fr: 09:00 – 13:00 Uhr
14:00 – 18:30 Uhr
Mi & Sa: 09:00 – 13:00 Uhr

Die winzigen Nadeln des Microneedling-Geräts durchdringen die oberste Hautschicht, Gerade dies löst den natürlichen Heilungsprozess des Körpers aus, wodurch die Produktion von Kollagen, Elastin und neuen Hautzellen stimuliert wird.

***Ist das nicht schmerzhaft?***

Viele Kundeninnen empfinden es stellenweise etwas unangenehm, aber nie schmerzhaft.

***Für welche Hautprobleme wird das Verfahren eingesetzt – und welche Ergebnisse kann man erwarten?***

Microneedling wird vor allem zur Verbesserung von Aknenarben, feinen Linien und Falten, Hyperpigmentierung, Dehnungsstreifen und natürlich zur allgemeinen Hautstraffung eingesetzt. Die Ergebnisse variieren natürlich je nach Hautzustand und individueller Reaktion, aber die meisten Kundinnen sehen eine Verbesserung der Hauttextur, -Farbe und -Straffung sowie eine Reduzierung von Narben und feinen Linien nach etwa drei Behandlungen. Die Anzahl der nötigen Behandlungen variiert je nach Hautzustand und dem gewünschten Ergebnis: Für optimale Ergebnisse werden normalerweise vier bis sechs Behandlungen im Abstand von drei bis vier Wochen empfohlen. Es empfiehlt sich zudem, die Kur einmal pro Jahr zu wiederholen; zwischendurch kann das Ergebnis nach drei Monaten wieder aufgefrischt werden.

***Sie bieten diese Behandlung tatsächlich nicht nur in Eningen an, sondern auch bei Kreuzfahrten...***

Ja, das kommt daher, dass ich im Bereich des Microneedlings vor allem mit der Firma Enjoy Future zusammenarbeite. Diese Firma erhielt vor drei Jahren die Möglichkeit, einen exklusiven Store auf dem Kreuzfahrtschiff ‚Mein Schiff 6' zu eröffnen – und ich erhielt die Chance, mit an Bord zu sein! Auf dem Schiff werden dann den durchaus anspruchsvollen Kundinnen ausschließlich Permanent Makeup- und Microneedling-Behandlungen angeboten. Neben meiner langjährigen Erfahrung musste ich eine spezielle Qualifikation inklusive Prüfung mitbringen, um dort arbeiten zu dürfen. Das macht aber auch besonderen Spaß, und wir bieten dort auch Info-Veranstaltungen und Workshops zum Thema Microneedling für zu Hause an.

***Wie weit sind Sie dabei schon herumgekommen?***

Mein Traumziel war es vor allem, die Vereinigten Arabischen Emirate zu erreichen, was ich mir tatsächlich 2023 vier Wochen lang erfüllen durfte... Die Kombination aus Work & Travel ist jedenfalls fantastisch! Im letzten Jahr habe ich das östliche Mittelmeer bereist, und ein großes Ziel ist es jetzt, 2026 nach Japan und China zu fahren.

***Frau Schütt, dafür wünschen wir alles Gute! Wir danken für das Gespräch.***

*Foto: privat*

**Beim Eninger Gesundheitstag am 30. März 2025 informiert Melanie Schütt als Referentin um 13 Uhr über das Thema und beantwortet im Anschluss Fragen dazu.**

INTERVIEW: MARTIN GEHRING, WWW.BOOK4BUSINESS.DE

# Wie halten Sie es mit den Sternen?

## „Probieren Sie es einfach aus“: Bianca Methner begleitet mit der Rasimu-Akademie bei der Astrologie-Ausbildung

Astrologie liegt im Trend. Aber worum geht es eigentlich? Und womit beschäftigen sich Astrologinnen? ‚einfach gesund‘ hat sich mit Bianca Methner unterhalten.

***Frau Methner, mit Ihrem Unternehmen Rasimu befassen Sie sich mit der Astrologie. Wie sieht das aus?***

Bianca Methner: Ich beschäftige mich mit den Bedürfnissen, dem Potential und tiefen Lebensthemen der Menschen. Das persönliche Geburtshoroskop enthält viele wertvolle Informationen darüber – und es ist meine Leidenschaft, dies für meine Klienten zu übersetzen.

***Wie sind Sie selbst denn zu dieser Berufung gekommen?***

Interessiert hat mich die Astrologie schon immer. Enscheidend war dann die Beschäftigung mit meinem eigenen Geburtshoroskop. Danach wusste ich, das möchte ich auch für andere machen.

***Muss man an die Astrologie glauben? Und was antworten Sie Skeptikern?***

Ich ‚glaube‘ auch nicht daran, doch ich sehe täglich, das die Sache funktioniert. Skeptiker bitte ich um ihre Geburtsdaten und zehn Minuten ihrer Zeit – und mache mich dann an die Arbeit. Man soll mich am Ergebnis messen. Es geht ja weniger darum, was ich nun genau mache oder zu erklären, wie welche Berechnungen welcher Planetenstellungen gemacht werden, sondern um die Erfahrung dessen, was dabei am Ende herauskommt.

***Als Astrologin möchten Sie Menschen helfen. Wie sieht das konkret aus? Gibt es Beispiele?***

### Astrologie: Ist das Humbug oder echtes Wissen? Finde es selbst heraus!

Bist du skeptisch oder denkst, Astrologie sei bloß ein dummer Aberglaube? Das verstehe ich tatsächlich, da ich selbst auch nicht an Astrologie glaube. Aber ich sehe täglich, dass sie funktioniert.

Astrologie wird dabei oft mit den Inhalten von Zeitungshoroskopen assoziiert. Diese Texte haben allerdings nichts mit echter Astrologie zu tun. Wahre Astrologie basiert auf präzisen Berechnungen und individuellen Geburtsdaten, nicht auf allgemeinen Aussagen über Sternzeichen: Jedes Geburtshoroskop ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Wer sich damit beschäftigt, erhält ein fundiertes Analysewerkzeug an die Hand. Damit bietet Astrologie tiefe Einblicke in persönliche Entwicklungen, Entscheidungsprozesse und Lebensphasen: Sie kann in der Beschäftigung mit den Bereichen Berufung, Partnerschaft, Kinder, Familie, Gesundheit und vielen anderen Feldern wertvolle Orientierung geben.

Wer Astrologie tatsächlich beherrscht, kann sich und andere besser verstehen, Lebensphasen bewusst nutzen und fundierte Entscheidungen treffen, für mehr Klarheit und Selbstbestimmung! Jetzt hast du die Möglichkeit, dieses Wissen selbst zu erlernen: Meine Astrologie-Akademie mit Mentoring startet ab 30. März 2025! Die Akademie vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern legt besonderen Wert auf die korrekte Anwendung des Gelernten. Das Programm kombiniert fundierte astrologische Lehre mit praxisnaher Umsetzung. Du bist noch am Zweifeln? Dann überzeuge dich am besten selbst: Rufe mich an für ein kostenloses Gespräch – ich zeige dir an deinem eigenen Horoskop, dass es funktioniert.

**Sichere dir noch heute einen Platz für die Akademie: www.rasimu.de/aktuelles/**

Das Zitronengelb
von logo Print

Kompromisslos gut.
Punkt für Punkt.
logo Print – die Druckerei

logo Print GmbH
Gutenbergstraße 39/1 · 72555 Metzingen · Telefon: 0 71 23/9391-0
info@logoprint-net.com · www.logoprint-net.com

Ich helfe Menschen letztlich dabei, sich besser selbst zu verstehen, sodass sie sich nicht mehr wundern, warum sie so sind wie sie sind. Damit wird ihr volles Potential aufgezeigt. Manchmal helfe ich auf diese Weise, aus tiefen Lebenskrisen herauszufinden. Partner verstehen sich einander viel besser, Eltern wundern sich nicht mehr über ihre Kinder. Menschen zweifeln nicht mehr an ihren Fähigkeiten und hören auf, sich unter Wert zu verkaufen, verstehen ihre Ängste und können sie endlich loslassen – und vieles mehr.

***Wer kommt denn in der Praxis auf Sie zu – und mit welchen Fragen?***

Die wenigsten kommen aus Neugierde, und die meisten kommen, weil sie feststecken, sich in einer Krise befinden, es Ihnen nicht gut geht, aus ganz unterschiedlichsten Gründen. Im persönlichen Horoskop ist fast alles ablesbar… Der Tod gehört übrigens nicht dazu, davor haben viele Klienten große Angst: Das sieht man nicht. Insofern muss man vor einer Sitzung keine Bange haben.

***Kann die Astrologie tatsächlich helfen, einen Blick in die Zukunft zu werfen? Wie sieht das aus?***

Ich schaue nur die kommenden Monate an, alles andere ist sinnfrei. Es hilft hier. sein Jahreshoroskop zu kennen: vielleicht ist es danach geraten, zu verhüten, wenn Kinder noch nicht auf dem Plan sind, weil man sonst schwanger wird… Oder es ist besser, nicht zu investieren, weil es ungute Umstände gibt. Andererseits mag man vielleicht den Jobwechsel wagen, weil eine gute Zeit dafür ist. Oder man wartet doch noch drei Monate damit, abzunehmen, weil es jetzt gerade wenig bringt? Es geht am Ende darum, seine eigenen Themen anzugehen, wann und weil die Zeit reif ist. Die Möglichkeiten sind auch hier unendlich, vor allem unendlich wertvoll, finde ich.

***Apropos Zukunft: Sie bieten auch eine Weiterbildung in Sachen Astrologie an.***

Ja, 2025 mache ich das zum ersten Mal. Für jeden, der sich persönlich weiterentwickeln möchte, ist das Werkzeug Astrologie eine Wunderwaffe. Beherrscht man dieses Werkzeug, kann man es nicht nur für sich selbst, sondern auch für Familie und Freunde nutzen. Und wer es in seinen Berufsalltag einbinden kann: noch besser! Für mich persönlich steht fest: Das Tool ist unschätzbar wertvoll für alle, die in irgendeiner Weise mit Menschen arbeiten. Durch die Astrologie haben sie eine Unterstützung, wie ich keine bessere kenne. In meiner Rasimu-Akademie bringe ich nicht nur die Theorie bei, sondern auch meine ganz eigene Art des ‚Hinschauens'. Mein Ziel ist es, die Astrologie nutzbar und begreifbar zu machen, und ich begleite auch dabei, bis es ganz verstanden und sicher umgesetzt werden kann.

***Frau Methner, wir danken für das Gespräch!***

*Fotos: oleg525, stock.adobe.com (oben) / privat (unten)*

TEXT: VOLKER FEYERABEND, APROS-CONSULTING.DE / M. PHILIPP, WWW.EINFACH-GESUND.ONLINE

# Atemnot richtig behandeln

## 2. April 2025: Vortrag der Gesunden Gemeinde in Kooperation mit dem Kreisklinikum Reutlingen

Atemwegserkrankungen betreffen immer mehr Menschen. Aufgrund von Asthma, an dem immerhin rund zehn Prozent der Bevölkerung leidet, Post Covid-Beschwerden oder COPD, der ‚Chronic obstructive pulmonary desease', von der rund sieben bis acht Prozent der Deutschen betroffen sind, leiden die Patienten unter Atembeschwerden. Während Asthma meist auf eine allergische Veranlagung bei den Betroffenen zurückgeführt werden kann, wird COPD durch äußere Einflüsse verursacht. Statistiken zeigen, dass Rauchen oder staubintensive Arbeitsplätze als Ursachen in der COPD-Statistik ganz vorne stehen. Mittlerweile werden auch die Post-Covid-Fälle in die Statistiken miteinbezogen. Todesfälle aufgrund von Krankheiten des Atmungssystems belegten 2023 den traurigen dritten Platz in der ‚Rangliste' der Todesursachen in Deutschland. Insgesamt waren es bereits über 72.000 Todesfälle – mit steigender Tendenz, Auch in der Region nehmen beispielsweise die Zahlen der von Lungenentzündungen Betroffenen durch das RSV-Virus zu.

### Viele Menschen sind auch in der Region betroffen

Der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Eningen lädt am 2. April 2025 gemeinsam mit den Kreiskliniken Reutlingen zu einem Informationsabend zum Thema ‚Atemnot ist behandelbar' in die Location La Cantina, Arbachtalstraße 6, nach Eningen ein. Der Abend wird um 19 Uhr eröffnet. Die Referenten sind Prof. Dr. Adrian Gillissen, Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie, Allergologie, Sportmedizin und Notfallmedizin am Kreisklinikum, wo er etwa fünftausend Patienten pro Jahr betreut, sowie Veronika Bittner-Wysk als Physiotherapeutin und Sozialpädagogin sowie die Kursleiterinnen Ulrike Schubert und Kira Röhm von PhysioEningen.

Gillissen geht in seinem Vortrag auf verschiedene Atemwegserkrankungen und die Risikogruppen ein, die öfter betroffen sind, und erläutert Wege der Behandlung in der Allergologie, Lungen- und Bronchialheilkunde.
Beim zweiten Vortrag wird es praktisch: Bittner-Wysk, Schubert und Röhm zeigen klassische Möglichkeiten zur Verbesserung der Atmung durch eine physiotherapeutische Einzeltherapie auf. Auch Kurse für Gruppen wie Chan Mi Gong ***(siehe Seite 22 dieses Magazins)*** oder einer Meditation-Atmung-Entspannung als Ergänzung zur

**einfach gesund,**
**Ausgabe Eningen 3/2025:**
**Das regionale Themenmagazin rund um die Gesundheit**

Herausgeber: Raketenschmiede |
Agentur für Kommunikationsdesign
Drosselweg 67 | 72793 Pfullingen
Geschäftsführerin: Sabine Breisinger
v.i.S.d.P. für einfach gesund: Martin Gehring

media@einfach-gesund.online |
einfachgesund-Magazin.de
www.einfach-gesund.online
www.Raketenschmiede.online

Korrektorat: Annemarie Gehring, Pfullingen

Druck: logo Print
Gutenbergstraße 39/1 | 72555 Metzingen

**Bitte beachten Sie: Wir bemühen uns, alle Inhalte sorgfältig auf ihre Richtigkeit hin zu überprüfen. Trotzdem können wir dafür keine rechtsverbindliche Gewährleistung übernehmen. Für den Inhalt der Anzeigen zeichnen allein die Inserenten verantwortlich.**

Eningen ist als älteste Gesunde Gemeinde Eningen im Landkreis Reutlingen überregional ein Beispiel für gute Aufklärungsarbeit und Informationsverbreitung zu Gesundheitsthemen.

Die langjährige enge Kooperation zwischen dem Kreisklinikum und dem Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde geht zurück auf das Engagement von Dr. Barbara Dürr, der an der Zusammenarbeit bei der medizinischen und therapeutischen Betreuung zwischen den Fachärzten und Fachleuten in der Therapie gelegen ist. Der Arbeitskreis treibt daher seit Jahren verschiedene interdisziplinäre Netzwerke voran: Die ‚Kopfweh-Konferenz Reutlingen', das ‚Netzwerk Demenz' oder das ‚Team Adipositas' sind nur einige Projekte, die in der Region Reutlingen etabliert worden sind.

„Mit bald siebzig Veranstaltungen pro Jahr fallen wir richtig auf", findet Volker Feyerabend von APROS Consulting & Services, der sich seit Jahren für die Öffentlichkeitsarbeit des Arbeitskreises Gesunden Gemeinde Eningen engagiert. „Nicht nur die Vorträge und Informationsabende, sondern auch die Kurse, unsere Gesundheitstage oder Mitmachangebote werden gerne besucht."

**Weitere Informationen und Hinweise zum Programm des Vereins finden sich auf www.ForumGesundeGemeinde.de**

Einzeltherapie werden als Vorsorge- und Therapiemöglichkeit bei Atemwegserkrankungen vorgestellt.

## Praktische Übungen zum Nachmachen

Die Teilnehmer des Abends werden eingeladen, bei praktischen Übungsbeispielen direkt mitzumachen: Mit bunten Tipps für den Alltag – vom Waldbaden über Atemübungen bis hin zu Dehnübungen und Einblicken in die Gruppentherapie – will der Abend viele hilfreiche Impulse zum Nachmachen vermitteln. Gerade dem Team von PhysioEningen ist es wichtig, dass die Atmung oft mit kleinen Verhaltensänderungen verbessert werden kann: Mit der richtigen Einstellung, Verbesserungen des Körpergefühls, Atemübungen und physiotherapeutischen Bewegungsübungen lässt sich vielen Menschen helfen. Wer sich auf eine Anleitung zur Atmung einlässt, kann durch die regelmäßige Wiederholung Atmungstechniken zur Routine werden lassen.

„Wir freuen uns über die fortgesetzte Kooperation mit den Kreiskliniken", erklärt Vero Bittner-Wysk als Vorsitzende für das Gesundheitsforum Eningen. „Unsere langjährige Zusammenarbeit zahlt sich auch für die Betroffenen Patienten aus und wird vertrauensvoll ausgebaut, etwa hin zu hilfreichen interdisziplinären Projekten rund ums Kopfweh oder Adipositas."

*Foto: Shomixer, stock.adobe.com*

M. PHILIPP, WWW.EINFACH-GESUND.ONLINE

# Die Wirbelsäule sanft streicheln

## Gerade Schmerzpatienten profitieren von der Methode: Mit Achtsamkeit zur gesunden Bewegung finden

Die Wirbelsäule steht im Mittelpunkt von Chan Mi Gong – und das schon seit über dreitausend Jahren. Ein weiches, achtsames Schwingen der Wirbelsäule steht im Zentrum der Chan Mi Gong-Übungen, die unschwierig zu lernen sind.

Dabei geht es aber nicht nur um Bewegung, sondern auch – wie etwa beim Yoga – um einen meditativen Aspekt. Tatsächlich soll man auf sanfte Weise eine Balance zwischen den äußeren und inneren Bewegungen finden, sodass die Methode auch zu tiefer Ruhe, Stabilität und wachsender Lebensfreude verhelfen soll. Gerade Schmerzpatienten profitieren von der achtsamen Langsamkeit der Methode.

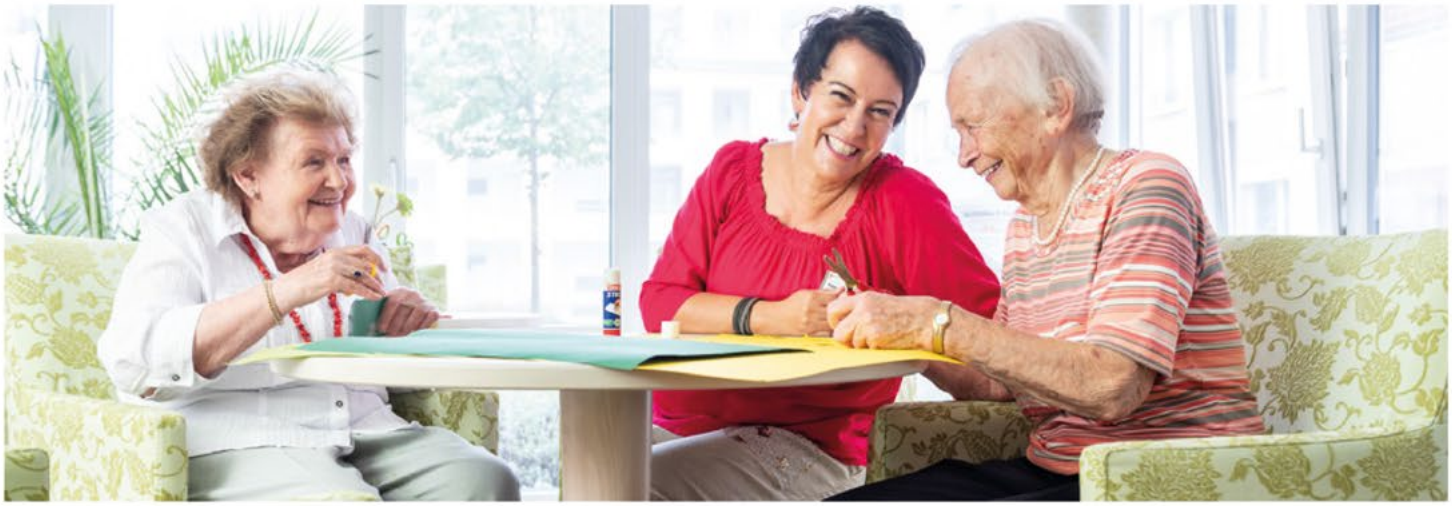
Chan Mi Gong, das auf den alten Übungen des chinesischen Buddhismus basiert, ist eine besondere Schule des QiGong. „Es geht dabei darum, uns in einen Zusammenklang mit der Schwingung der Erde und des gesamten Kosmos zu bringen, weil alles Schwingung ist“, erklärt die Chan Mi Gong-Kursleitrin Ulrike Schubert. Alle rhythmisch schwingenden Wesen und Elemente sprechen diese universelle Sprache der Schwingung – in Wellen, in Wirbeln, Spiralen: Die Übungen des Chan Mi Gong nutzten diese Grundformen der Bewegung. Man versuche, das eigene Schwingungsfeld zu harmonisieren – und mit einer tiefgreifenden Entspannung die Qi-Erfahrung zu machen. „Das gelingt uns nicht durch komplizierte theoretische Überlegungen und technische Geräte, sondern durch die achtsame Wahrnehmung der Natur und des eigenen Organismus“, so Schubert.

### Die Qi-Erfahrung suchen

In den vergangenen Jahren wurde Chan Mi Gong vor allem durch die einfachen Basisübungen bekannt. In der ersten Übung beginnt die Bewegung am untersten Steißbeinende: In Resonanz mit der eigenen Atembewegung entsteht die Wellenbewegung der Wirbelsäule. Man bewegt nun das Steißbein von hinten nach vorne und von vorne nach hinten: Die Wirbelsäule beginnt damit, weich, rund und langsam durch Kreuzbein, Lendenwirbel-, Brustwirbel- und Halswirbelsäule nach oben zu rollen, während der Kopf und die Arme passiv mitbewegt werden. Bei der zweiten Basisübung wird die Welle umgeleitet und die Bewegung erfolgt von rechts nach links. Die Wirbelsäule bewegt sich wie eine Schlange Wirbel für Wirbel bis zum Atlas. Bei den dritten Basisübungen geht es um eine Verwirbelung: Die Bewegung beginnt vom Steißbein mit der Drehung auf eine Seite, alle Wirbel folgen: Kreuzbein, Lendenwirbel, Brustwirbel und Halswirbel. Auf der anderen Seite steigt eine Spirale Wirbel für Wirbel vom Steißbein beginnend nach oben bis zum Atlas. Die vierte Basisübung bringt in einer Synthese alle vorangegangenen Übungen in freie Entfaltung. Der freie Energiefluss wird im Körper spürbar und vertieft die sinnliche Wahrnehmung. „Im Kurs üben wir die Bewegungen gemeinsam und lernen auch die Hintergründe dazu kennen – etwa die offene Grundhaltung“, lädt Schubert ein. „Kommen Sie gerne einmal zum unverbindlichen Ausprobieren vorbei.“

*Der Text basiert auf Vorlagen von Ulrike Schubert und der Chan Mi Gong-Gesellschaft München.*

# Neu für ältere Menschen vor Ort: Der Tagestreff Arbach Park



Für ältere Menschen, die in den eigenen vier Wänden leben, jedoch den Tag gerne in Gemeinschaft verbringen, ist unser Tagestreff die ideale Lösung: Der neue Tagestreff Arbach Park Pfullingen bietet angenehme Räumlichkeiten und viel Platz für Aktivierungsangebote, aber auch die Möglichkeit, sich zurückzuziehen und auszuruhen. Die Mahlzeiten – Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee – können auch als Schonkost gebucht werden. Die medizinische und pflegerische Versorgung wird vor Ort von Fachpersonal geleistet. Erinnerungspflege und Tagesaktivitäten wie beispielsweise Gymnastik, Leserunden, Malen, Basteln, Ausflüge, die Teilnahme an Veranstaltungen und Ausflügen sowie jahreszeitliche Feste und Feiern bereichern den Alltag.

Als besondere Serviceleistung halten wir einen Fahrdienst für die Gäste des Tagestreff vor: Sie werden auf Wunsch am Morgen abgeholt und abends wieder nach Hause gebracht.

Der Tagestreff Arbach Park Pfullingen ist an fünf Tagen in der Woche von Montag bis Freitag geöffnet. Für Seniorinnen und Senioren, die in einen Pflegegrad eingestuft sind, übernimmt die Pflegekasse einen Großteil der Kosten.

Die Katholische Sozialstation bietet neben der Tagespflege ein breites Unterstützungsangebot für Seniorinnen und Senioren, die in den eigegen vier Wänden leben: Wir beraten Sie in Fragen des Älterwerdens und der häuslichen Pflege. Gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angehörigen entwickeln wir ein passendes persönliches Pflegekonzept und vereinbaren, welche Leistungen aus unserem umfangreichen Angebot Sie in Anspruch nehmen möchten.

## Vereinbaren Sie einen kostenlosen Schnuppertag bei uns!

**Tagestreff Arbach Park**
**Pfullingen-Eningen**

Arbach ob der Straße 20
72793 Pfullingen

Carina Smylla: Leitung Tagestreff
Telefon: 07121 3873830
tagestreff-arbach-park@keppler-stiftung.de

Cosmin Bud: Pflegedienstleitung
Telefon: 07121 83626
info@katholische-sozialstation-reutlingen.de

INTERVIEW: M. PHILIPP, WWW.BOOK4BUSINESS.DE

# Ziele mit positiven Gefühlen verknüpfen

## Der Zielsetzungsprozess unter der Lupe: Neurowissenschaftliche Erkenntnisse für einen gesunden Erfolg

Gesundheit und Wohlbefinden hat auch mit dem Kopf zu tun: Daher ist es sehr spannend, die neurowissenschaftliche Perspektive dazu kennenzulernen. Ein Thema, das uns täglich begleitet, ist das Setzen von Zielen. ‚einfach gesund' befragt Dr. Yvonne Ritze, Neurowissenschaftlerin und Expertin für Verhaltensneurobiologie zum Zielsetzungsprozess.

***einfach gesund: Frau Dr. Ritze, wir hören oft, wie wichtig das Setzen von Zielen für den Erfolg und das Wohlbefinden ist. Was passiert genau in unserem Gehirn, wenn wir uns Ziele setzen?***

Yvonne Ritze: Dabei aktivieren wir verschiedene Bereiche des Gehirns, besonders den präfrontalen Kortex, der für die Planung und Entscheidungsfindung verantwortlich ist. Er hilft uns dabei, den Weg zum Ziel zu strukturieren und die nötigen Schritte dahin festzulegen. Darüber hinaus spielt das Belohnungssystem, insbesondere der Neurotransmitter Dopamin, eine entscheidende Rolle.

***Warum ist Dopamin als Teil des Belohnungssystems so wichtig?***

Das dopaminerge System ist im Wesentlichen der ‚Motivator' im Gehirn. Dopamin wird ausgeschüttet, wenn wir ein Ziel erreichen oder auf dem Weg dorthin Fortschritte machen. Diese Dopaminausschüttung gibt uns ein Gefühl von Belohnung und Freude, was wiederum unsere Motivation steigert, weiterzumachen. Ohne diese positive Rückmeldung wäre es deutlich schwieriger, unser Verhalten langfristig auf ein Ziel auszurichten.

***Also hilft uns das Dopamin dabei, nicht aufzugeben. Was aber passiert, wenn wir ein Ziel nicht erreichen?***

Genau. - Dopamin gibt uns den Anreiz, weiterzumachen. Erreichen wir ein Ziel nicht, kann es zu einem Rückgang der Dopaminausschüttung kommen. Eine Enttäuschung sowie eine verringerte Motivation können die Folge sein. Hier wird es interessant: Unser Gehirn hat nämlich Mechanismen, um mit Misserfolgen umzugehen. Das heißt,


Wörner Dessous

Ihr Fachgeschäft für Dessous & Bademoden Cup A-K

G'scheite BHs gibts bei uns!

Persönliche Passformberatung von Äpfel bis Melonen

Keine Rückenschmerzen

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen

Lebenslustig, bunt & unkonventionell

Neugierig?! Dann kommen Sie zum Eninger Gesundheitstag am 30.03.25.

mela meloni

Unser Sport- & Entlastungs-BH

Wörner

Wörner Dessous | Wilhelmstraße 107, 72764 Reutlingen | www.woerner-dessous.de | 07121-346237 | info@woerner-dessous.de

# Lebst Du Deine Ziele wirklich?

Wer seine Ziele tatsächlich in Verbindung persönlicher Motive kennt, kann damit gesund und glücklich leben – und sie erfolgreich erreichen! Eine neurowissenschaftlich fundierte Ist- und Ziel-Analyse hilft dabei, sich selbst zu verstehen. Im Anschluss lassen sich Methoden finden, die auf dem individuellen Weg zum Ziel Unterstützung sind – und unserem Leben privat und beruflich einen positiven Drive geben!

Besuchen Sie mich beim Eninger Gesundheitstag bei #TeamEinfachGesund, um Ihren persönlichen Gutschein für eine Session Mindboost zu erhalten:

Dr. Yvonne Ritze Mentoring • www.yvonne-ritze.com
Badstraße 36 • 72766 Reutlingen
Telefon: 01522 8498360 • contact@yvonne-ritze.com


unser Gehirn sucht aktiv nach Wegen, um das nächste Mal erfolgreicher zu sein, was wiederum Lernprozesse und Anpassungsstrategien anstößt.

***Ein Misserfolg ist also nicht unbedingt negativ, sondern kann eine Lernchance bieten?***

Absolut! Misserfolge sind eine wichtige Lernquelle für zukünftige Handlungen. Das Gehirn analysiert Fehler und passt unser Verhalten an. Diese Anpassungsfähigkeit ist ein fundamentaler Bestandteil unserer kognitiven Flexibilität. Sie ermöglicht es uns, auch aus schwierigen Erfahrungen zu lernen und neue Strategien zu entwickeln.

***Das ist sehr aufschlussreich. Wie können wir dabei sicherstellen, dass wir uns realistische und zugleich herausfordernde Ziele setzen, die unser Gehirn motivieren, ohne es zu überfordern?***

Das ist eine sehr wichtige Frage. Es gibt tatsächlich einen sehr bedeutsamen Kipppunkt, den Neurowissenschaftler als das ‚Goldene Ziel' bezeichnen. Das Ziel, dass dieser Idee folgt, darf weder zu leicht noch zu schwierig sein. Die Zielsetzung sollte in einem Bereich liegen, in dem das Gehirn einerseits genügend Herausforderungen findet, aber anderseits auch in der Lage ist, es erreichen zu können. Wenn das Ziel zu einfach ist, fehlt die Motivation; wenn es zu schwer ist, kann das Gehirn in den ‚Kampf-oder-Flucht-Modus' übergehen, und wir fühlen uns überfordert.

***Damit sprechen Sie einen schmalen Grat an, auf dem man das Gleichgewicht halten muss: Welche praktischen Tipps aus der Neurowissenschaft könnten uns dabei helfen, das ‚Goldene Ziel' zu zu finden?***

Wichtig ist zunächst, die Ziele in kleinere, messbare Teilziele zu unterteilen. Das führt zu einer regelmäßigen Dopaminausschüttung, da jedes erreichte Teilziel als kleiner Erfolg wahrgenommen wird. Darüber hinaus ist es wichtig, das ‚Warum' eines Ziels klar zu vergegenwärtigen: Wenn das Gehirn erkennt, warum ein Ziel wichtig ist und wie es mit unseren Werten und langfristigen Bedürfnissen verknüpft ist, steigt die intrinsische Motivation – das heißt, wir verfolgen das Ziel aus eigenem Antrieb und nicht nur, weil es von außen gefordert wird.

***Das heißt, die emotionale Bedeutung eines Ziels spielt eine wichtige Rolle?***

Genau! Das Gehirn reagiert nicht nur auf rationale Überlegungen, sondern auch auf emotionale und soziale Signale. Wenn wir ein Ziel mit positiven Gefühlen verknüpfen, stärkt das unsere Motivation. Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass Menschen, die sich ihre Ziele visuell oder in Form von positiven Affirmationen immer wieder vor Augen holen, mit höherer Wahrscheinlichkeit ihre Ziele erreichen. Das macht Sinn, weil sie das emotionale Bild im Kopf haben, das sie antreibt.

***Das klingt nach einer Mischung aus Wissenschaft und Motivationstraining! Was, glauben Sie, könnte die Zukunft der Neurowissenschaften in Bezug auf das Zielsetzen noch bringen?***

Wir stehen erst am Anfang, die komplexen Prozesse im Gehirn beim Zielsetzen zu verstehen. Ich denke, dass künftige Forschungen uns noch präzisere Methoden liefern werden, um individuelle Unterschiede zu berücksichtigen und zu verstehen, warum bestimmte Menschen besonders gut im Setzen und Erreichen von Zielen sind, während andere Schwierigkeiten haben. Neurowissenschaftliche Fortschritte könnten helfen, personalisierte Ansätze zur Zielverwirklichung zu entwickeln, die auf den spezifischen Bedürfnissen des Einzelnen basieren.

***Vielen Dank, Frau Dr. Ritze, für diese aufschlussreichen Einblicke in die Neurowissenschaft des Zielsetzens... Wir hoffen, dass wir damit viele Gespräche über die spannende Verbindung von Gehirn und Zielsetzung auch für den Eninger Gesundheitstag anstoßen, wo Sie auch präsent sein werden.***

*Foto: stockmotion, stock.adobe.com*

Wer Fragen an Yvonne Ritze stellen möchte, kann dies beim Eninger Gesundheitstag am 30. März 2025 tun: Sie wird am Stand der Raketenschmiede als eine Kooperationspartnerin von einfachgesund.online anzutreffen sein.

# Wohlfühlwärme...

## Infrarot-Lösungen bringen Vorteile für die Gesundheit

Wohltuende Infrarotwärme bringt das Gefühl von Luxus, Wohlbefinden und nachhaltiger Gesundheit direkt nach Hause. Die sanfte Tiefenwärme dringt direkt in den Körper ein, fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und kann sogar Schmerzen lindern. Gleichzeitig wird das Immunsystem aktiviert, was den Körper widerstandsfähiger gegen Erkältungen und Infekte macht. Besonders in den kalten Monaten unterstützt die Infrarotwärme die Atemwege, indem sie die Schleimhäute befeuchtet.
Gleichzeitig sorgt das intensive Schwitzen für eine sanfte Entgiftung des Körpers und einen Abtransport von Schlackenstoffen. Giftstoffe werden über die Haut ausgeschieden, was Unreinheiten reduziert und einen frischen, gesunden Teint schenkt. Sportler genießen nach dem Workout Muskelregeneration auf Knopfdruck und sind schneller wieder fit. Die Infrarotwärme hat darüber hinaus eine beruhigende Wirkung auf das seelische Gleichgewicht. Stress, innere Unruhe und Schlafprobleme werden reduziert – der Biorhythmus dankt es.

Wer die Tiefenentspannung jeden Tag als ein kleines Stück Urlaub für Körper und Geist erleben möchte, kann sich die eigene Wellness-Oase ins Haus holen: Das Sunshower Infrarotpaneel mit UV-Licht ist der perfekte Allrounder, wenn der Platz begrenzt ist und kombiniert Infrarotwärme und UV-Technologie für den Effekt von sanftem Sonnenlicht. Das Paneel fügt sich als Auf- und Unterputzvariante nahtlos in jedes Badezimmerambiente ein, entweder an der Wand oder in einer Walk-in-Dusche. Aber auch in anderen Räumen wie Schlafzimmern oder Aufenthaltsräumen punktet das System mit dem Effekt von Sonnenlicht. Dabei stimuliert die UV-Licht-Technologie die körpereigene Vitamin-D-Produktion, stärkt das Immunsystem, unterstützt starke Knochen und ist ein Stimmungsbooster. Das erzeugte Serotonin wird in der Nacht in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt und sorgt für einen qualitativen Schlaf. Darüber hinaus kann moderates UV-Licht zu einer gesunden Haut beitragen – es sorgt für eine leichte, natürliche Bräune und kann bei bestimmten Hautproblemen wie Neurodermitis Linderung verschaffen.

Für diejenigen, die mehr Platz als für ein Paneel zur Verfügung haben, bietet sich eine Infrarotkabine an. Sie erlaubt maximale Entspannung in angenehmer Atmosphäre. Auf dem komfortablen Inventar kann die Infrarot-Wärme in einer angenehmen Position sitzend oder liegend genossen werden. Durch den geschlossenen Raum kann man leichter abschalten und für einige Zeit dem Alltag entfliehen. Zusätzlich kann Musik und eine Dufttherapie integriert werden.

Ihre Fragen zum System beantwortet die Firma Schmid gerne – bei einem Beratungstermin oder direkt am Unternehmensstand beim Eninger Gesundheitstag. *PR-Text: Liane Schmid / M. Philipp*

Diakonie Sozialstation
Pfullingen-Eningen u. A. e. V.
Zu Hause wie gewohnt

**16. Mai 2025**

**Tag der offenen Tür**
mit kleiner Hausmesse
von 11-16 Uhr

# Happy Birthday, Diakonie!

## Ein verlässlicher Stützpunkt für ältere Mitmenschen: Die Diakonie-Sozialstation Pfullingen-Eningen wird 125 Jahre alt

Die Diakonie-Sozialstation Pfullingen-Eningen unter Achalm e. V. kann auf eine lange Tradition in Pfullingen und Eningen zurückblicken: Am 8. Januar 1900 wurde mit dem Dienstantritt von Schwester Katharina Fetzer vom Diakonissenhaus Stuttgart die Diakonie in Pfullingen gegründet. Damit wird die Einrichtung dieses Jahr stolze 125 Jahre alt sein. Die Neustrukturierung im Jahr 1995 machte die Station zukunftsfähig. Sie wurde damit zu einem unverzichtbaren Angebot in Pfullingen und Eningen für unsere älteren Mitmenschen, die Hilfeleistungen benötigen, um im Alltag zurecht zu kommen, um länger zu Hause in der gewohnten Umgebung bleiben zu können.

Zur Geburtstagsfeier am Tag der offenen Tür mit kleiner Hausmesse am 16. Mai 2025 laden wir herzlich ein: Gerne informieren wir Sie dabei vor Ort über unsere vielseitigen Angebote.

***Sie wollen unser Team bereichern? www.dst-pfullingen-eningen.de/karriere***

Diakonie Sozialstation
Pfullingen-Eningen u. A. e. V.
Zu Hause wie gewohnt

**Sektempfang:** 11 Uhr

**Tag der offenen Tür:** 11-16 Uhr
mit kleiner Hausmesse

Laiblinsplatz 12
72793 Pfullingen

## 125 Jahre Diakonie Sozialstation Pfullingen Eningen u.A.e.V.

Pflege Digital@BW
Landeskompetenzzentrum Pflege & Digitalisierung BW

Viele attraktive Stände mit ganz viel Informationen:

- Pflegestützpunkt
- Ergotherapeut
- Hausnotruf
- Sanitätshaus
- Blutdruck- und Blutzuckermessung

Nutzen Sie die Gelegenheit auf dem Laiblinsplatz und in unserem Hause Innovationen zu erleben und auszuprobieren:

- Testen Sie neue Technologien und Hilfsmittel in einer sicheren Umgebung.
- Erfahren Sie, wie moderne Assistenzsysteme und digitale Gesundheitsanwendungen den Pflegealltag erleichtern können.

TEXT: MARTIN GEHRING, WWW.BOOK4BUSINESS.DE

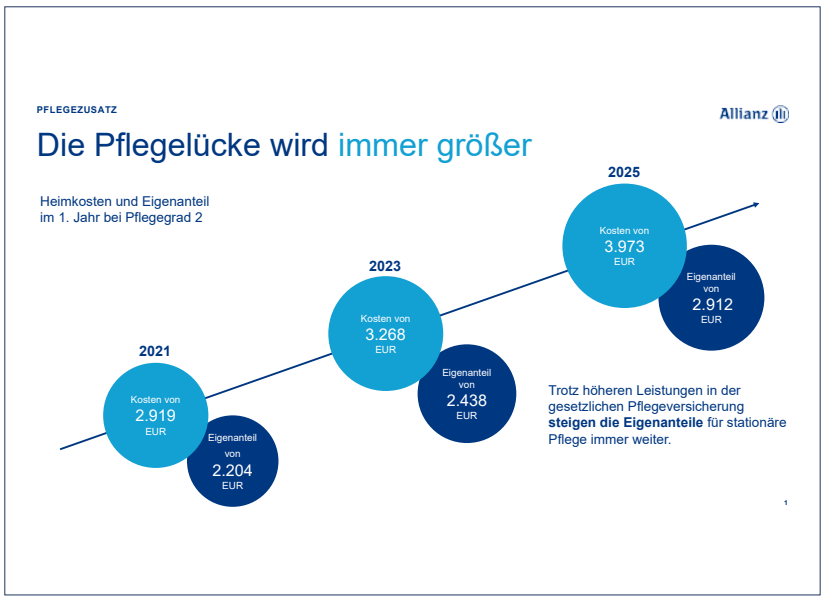
# Vorsorgen für den Fall der Fälle

## Eine Absicherung für Berufsunfähigkeit und für den Pflegefall gehört zum Must-Have – und auch eine betriebliche Krankenversicherung lohnt

Welche Versicherungen braucht der Mensch eigentlich wirklich? Kenner der Branche sagen: es sind dies eine Haftpflichtversicherung, eine KfZ-Versicherung – sofern man ein Fahrzeug besitzt – und eine Absicherung zur Gesundheitsvorsorge. Denn auch wenn jeder Einzelne hofft, seine Gesundheit lange zu erhalten, ist es statistisch gesehen gar nicht so unwahrscheinlich, das man am einen oder anderen Punkt des Lebens Hilfe benötigt – zum Beispiel, weil man bereits vor dem Ruhestand krank wird oder weil man im Alter Hilfe benötigt. Dann ist es sinnvoll, sich bereits vorher in den guten Zeiten Gedanken über den Fall der Fälle gemacht zu haben – etwa mit einer passenden Versicherung. ‚einfach gesund' hat sich mit Oliver Herdtner von der Allianz-Dependance in Kirchentellinsfurt über Lösungen unterhalten.

***einfach gesund: Herr Herdtner, tatsächlich haben viele Menschen die Vorstellung, dass die Erfolgs- und Gesundheitskurve linear problemfrei verläuft…***

Oliver Herdtner: Die Statistiken der Versicherungswirtschaft wissen dagegen, dass heutzutage jeder Dritte es einmal in seinem Leben mit Berufsunfähigkeit zu tun bekommt. Sich hier nicht abzusichern ist tatsächlich grob fahrlässig – und es zu tun auf jeden Fall die günstigere Lösung des Problems, das daraus entstehen kann.




Allianz

Eine sichere Zukunft braucht einen starken Partner.

Oliver Herdtner

Allianz Vertretung
Dorfstr. 31, 72138 Kirchentellinsfurt
0 71 21.7 68 01 99, 01 72.6 26 33 60
oliver.herdtner@allianz.de
allianz-herdtner.de

***Das ist ein starkes Argument!***

Ja, deshalb sollte jede und jeder eine Absicherung haben. Am besten bereits ab dem Kindesalter: Hier lassen sich Kinderpolicen abschließen, inklusive einer Kinderpflegerente, selbst wenn hier das Risiko noch geringer ist als später im Leben. Sie lässt sich dann in eine Schülerlösung und mit dem Einstieg ins Berufsleben in eine Berufsunfähigkeitsrente umwandeln, ohne erneute Gesundheitsprüfung. Das lässt sich auch mit einer Altersvorsorge kombinieren.

***Warum ist das so wichtig?***

In meiner Kundschaft gab es zwei Kinder, die früh chronisch erkrankt sind. Ich war wirklich froh, dass wir deren Pflegerenten zuvor abgesichert hatten: So steht einer späteren Berufsunfähigkeitsabsicherung trotz der Erkrankungen nichts im Weg, da keine erneute Gesundheitsprüfung anfällt. Daher gilt es tatsächlich, sich frühzeitig Gedanken zu machen.

***Das Privileg der Jugend ist es, noch nicht zu erwarten, dass man tatsächlich in Situationen geraten kann, in denen man sich selbst nicht mehr helfen kann.***

Also, das Thema Berufsunfähigkeit gewinnt trotz allem an Akzeptanz. Über Altersvorsorge denkt man weniger nach, und über Pflege auch nicht. Gerade deshalb spreche ich es aber als Herzensangelegenheit an: Wir haben etwa einen Optionstarif FlexiMed im Programm, mit dem man den guten Gesundheitszustand quasi einfrieren kann – für bis zu zwanzig Jahre. Man kann die Leistungen darin upgraden, erneut ohne eine neue Gesundheitsprüfung. Das kostet am Anfang nur fünf Euro – und lohnt daher wirklich. Gerade deshalb sollten die jungen Menschen aber eine Versicherung abschließen, solange sie gesund sind. Denn jetzt bestehen sie noch die Gesundheitsprüfung – und das geht nicht mehr, wenn man krank ist.

***Was passiert, wenn man dann plötzlich Pflege benötigt?***

Dann braucht es die Einschätzung vom medizinischen Dienst. Sobald der den Pflegebedarf bestätigt, wird die Versicherung ausgezahlt. Tatsächlich trifft der Pflegebedarf früher oder später drei von vier Personen, wobei die Pflegekosten ohne eine Absicherung einfach am Ende auch komplette Existenzen kosten können. Wer sein Haus oder das Erbe für die Kinder nicht verlieren will, muss vorsorgen. Auch wenn die Kinder heutzutage nicht mit ihrem Vermögen für die Eltern herangezogen werden, will man ja nicht, dass am Ende alles beim Staat landet. Mir geht es nun nicht darum, exakte Geldlücken auszurechen, deren Versicherung unbezahlbar sein kann –wohl aber darum, eine vernünftige Lösung zu finden.

***Tatsächlich behält man mit einer solchen Vorsorge die Kontrolle länger, weil man sich nicht mehr so sehr um Geld sorgen muss, wenn man betroffen ist. Im Zweifelsfall wollen wir uns ja nicht um Geld kümmern müssen, wenn wir krank sind...***

Das stimmt. Aber es geht bei der Vorsorge darüber hinaus auch ums Kümmern im Jetzt – und die positiven Effekte, die Gesundheitsbegleitung hat. Unternehmen können etwa für die Mitarbeitenden eine betriebliche Maßnahmen beschließen, bei der pro Mitarbeiter pro Jahr 300 € bis 1500 € steuerfrei gefördert werden können – etwa für Prävention oder für ein Privatrezept für die Osteopathie… Das ist eine tolle Sache, weil gesunde Mitarbeiter nicht nur ein echtes Pfund sind für die Firmen, sondern auch die Arbeitsstellen damit attraktiver gemacht werden. Das nutzt auch bei der Mitarbeitergewinnung.

***Die betriebliche Absicherung gehört also auch in die Vorsorge-Phalanx...***

Ja, definitiv! Tatsächlich ist es sogar schon vorgekommen, dass Angestellte ihren Chef an mich weiterempfohlen haben! Manchmal fehlt es noch an den Informationen – aber die geben wir gerne. Im Fall von Unternehmen besuchen wir die Firmen vor Ort und stellen ein passendes Konzept vor. Die flexiblen Optionen wählt dann der Arbeitgeber aus – und kann dabei auch gleich die Familien der Mitarbeiter absichern. Gerne besuchen Sie mich, wenn Sie zu diesem Thema eine Beratung brauchen oder noch andere Fragen beantwortet werden sollten...

***Herr Herdtner, wir bedanken uns für das Gespräch und nehmen mit: Eine Absicherung der Gesundheit lohnt auf jeden Fall!***

*Fotos: Robert Kneschke, stock.adobe.com (links); Zerbor, stock.adobe.com (rechts)*

Weitere Antworten gibt Oliver Herdtner gerne an seinem Stand auf dem Eninger Gesundheitstag am 30. März 2025.

TEXT: MARTIN GEHRING, WWW.BIKEN-IM-FLOW.DE

# Mit dem Rad auf der Spur der Kelten

## Das Biosphärengebiet lässt sich besonders gut mit dem Rad erkunden: Idealer Ausgangspunkt ist das Mobilitätszentrum in Münsingen

Wer in Reutlingen und Umgebung lebt, hat praktischerweise ein von der UNESCO anerkanntes Biosphärengebiet direkt vor der Haustüre – es ist ja nicht weit bis hinauf auf die Schwäbische Alb, wo die ‚schwäbische Toskana' an schönen Tagen genossen werden kann. Eine besonders schöne Möglichkeit dazu bieten Fahrradtouren vor Ort – denn wer die Alb mit dem Bike erkundet, kommt einerseits ganz schön herum und hat doch Gelegenheit, an den schönsten Winkeln eine Pause einlegen zu können!

Ein idealer Ausgangpunkt für ausgedehnte Fahrradtouren ist Münsingen. Dort betreibt Jürgen Schwald von Rad+Sport Schwald mit seinem Team ein Mobilitätszentrum der besonderen Art: Direkt neben dem Bahnhofsgebäude der Schwäbischen Alb-Bahn in Münsingen befindet sich das Mobilitätszentrum – also sowohl gut erreichbar mit dem Fahrzeug wie mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Dort kann zu diversen Ausfahrten gestartet werden: Dabei lassen sich nicht nur die passenden Räder ausleihen, sondern auch die passenden Touren finden.

„Alle unsere Leihräder sind mit einem Navigationssystem ausgestattet", erläutert Jürgen Schwald. „Weil wir gleichzeitig diverse Touren empfehlen, kann man sich die gewählte Runde dann direkt anzeigen lassen."

Die Fahrräder – E-Bikes in allen Größen und Varianten – können dabei bereits vor der Tour reserviert werden. „Unsere E-Bikes eignen sich grundsätzlich für Personen ab zwölf Jahren", erläutert Schwald. Da es beim Ausleihen um die passenden Größen geht, können nach Rücksprache aber auch jüngere Kinder einbezogen werden, sofern sie groß genug sind, um sicher fahren zu können. Für die kleineren Kinder werden auch diverse Kinderanhänger vorgehalten.

### Die Navigation direkt auf dem Radcomputer

Vierzehn Touren sind navigationsgeführt mit dem Ausgangspunkt Bahnhof möglich – oder man startet auf eigene Faust. Die offiziellen Routen sind zudem mit einem jeweiligen Hinweis beschildert.
Die Eintages- oder Mehrtagestouren führen allesamt durch Landschaften, die selbst den Einheimischen noch neue Aspekte der Heimat nahe bringen – oder zu einer Pause an einer der schönsten Sehenswürdigkeiten der Region einladen.

„Da man sich dabei auf unsere E-Bikes schwingen kann und geführt wird, haben auch untrainierte und ortsunkundige Radfahrer ein tolles Fahrerlebnis auf den Wegen über die hügelige Kuppenalb", wirbt Schwald. Wer alternativ mit dem eigenen Rad unterwegs sein möchte, ist im Übrigen auch willkommen – und kann die Navigation auf den eigenen Computer erhalten. „Wichtig ist nur, dass Sie auf jeden Fall mit einem Rad unterwegs sind, mit dem sie sicher fahren – gerne helfen wir Ihnen vor der Tour mit einer Überprüfung der Technik in unserem Fahrradgeschäft weiter, wo wir zudem diverse Neuräder anbieten."

*Fotos von links nach rechts: Stadt Münsingen, Rudi Ruopp, Stadt Münsingen, Material auf www..Muensingen.com*

**Beim Eninger Gesundheitstag haben Sie am 30. März 2025 die Gelegenheit, Jürgen Schwald und sein Team als Aussteller zu treffen.**

# Den Kelten auf der Spur

Die drei Albgemeinden Erkenbrechtsweiler, Grabenstetten und Hülben beheimaten auf ihrer Fläche die Überreste der größten keltischen Siedlung in Mitteleuropa – den Heidengraben. Noch heute - über 2000 Jahre später - sind Teile des gewaltigen Siedlungsmonuments gut im Gelände sichtbar, zum Beispiel die am Burrenhof liegenden, teilweise rekonstruierten Gräberfelder. Die ehemaligen Befestigungswälle, die dieser Region ihren Namen gegeben haben, sind heute noch gut zu erkennen und können über weite Strecken begangen werden.

Die ‚Keltentour', die für 2025 neu ausgearbeitet wurde, führt in dieses historische Areal hinein. Zunächst geht es über Auingen, vorbei am Biosphärenzentrum und dem Albgut, in den ehemaligen Truppenübungsplatz. Weiter geht es in Richtung Norden nach Zainingen. Die Radfahrer passieren die Vogelbeobachtungsstation mitten ‚im Platz' und den Turm Hursch als höchsten Punkt im Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Nach der Zaininger Schranke geht es steil bergauf nach Zainingen. Danach geht es auf dem Schwäbische Alb-Radweg bis an das Heidengraben-Informationszentrum.

Dort wird auf über 350 Quadratmetern Fläche über die spätkeltische Geschichte informiert: Filme, Audios und Simulationen erwecken die Kelten und die Geschichte der Region zum Leben. Architektonisch ist das Zentrum an ein Hügelgrab angelehnt; Installationen und Rekonstruktionen laden zum Entdecken des multimedialen Ausstellungshighlights ein: Kulissen des keltischen dörflichen Lebens schicken die Besucher auf eine Zeitreise.

Ebenfalls lohnt ein Abstecher zum Heidengraben-Turm oder der ‚Brille', einem Aussichtspunkt, direkt am Albtrauf. Der Rückweg führt über Hülben durch das schöne Kaltental hinab nach Bad Urach. Über den Marktplatz führt die Route dann entlang des ‚grünen Weges' bis nach Seeburg. Von dort geht es immer entlang des Schwäbischen Alb Radwegs die Trailfinger Schlucht hinauf zurück nach Münsingen.

*Text: M. Philipp auf Basis von Texten auf www.schwaebischealb.de / Bilder von oben nach unten: Thomas Kiehl, Stefan Roller, Bad Urach Tourismus, Bilder Keltentour auf www.schwaebischealb.de*

**RAD+SPORT SCHWALD** mit dem Schwerpunkt Bikesport ist das Fachgeschäft für E-Bikes, Mountain-Bikes, Rennräder und Kinderräder – unter anderem der Marken ‚Cube' und ‚Bergamont'. Wir führen Räder in jeder Ausführung sowie ein umfangreiches Sortiment an Erstzteilen, Zubehör und Rad-Ausrüstung. In unserer Werkstatt führen wir alle Service- und Wartungsarbeiten rund ums Rad und E-Bike aus. Im Sortiment finden Sie überdies alles für den Berg- und Trekkingsport, den Laufsport und in der Winterzeit den Skisport. Dabei verkauft unser Team nicht nur Sport, sondern lebt ihn auch selbst: Auf dieser erfahrenen Grundlage erhalten unsere Kundinnen und Kunden die beste, kompetenteste und individuellste Beratung. | **www.radsport-schwald.de**

RAD+SPORT SCHWALD

Reservieren Sie Ihr Bike für eine Tour durch das Biosphärengebiet:
www.muensingen.com/aktivitaeten/rad/verleih

**RAD+SPORT SCHWALD | Grundstrasse 1 | 72525 Münsingen | 07381 2088 | info@radsport-schwald.de**
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 09:00–12:30 und 14:00–18:30 Uhr | Samstag 09:00–13:00 Uhr

JULIA COUSENS, WWW.EINFACH-HOCH-HINAUS.COM

# April, April!

## Unterhaltsame Erklärungsversuche des Schabernacks: Was hat es eigentlich mit dem Aprilscherz auf sich?

Woher die Tradition des Aprilscherzes kommt, lässt sich heute nicht mehr mit Gewissheit feststellen. Vielleicht sind auch verschiedene Traditionen mit einander verschmolzen. Jedenfalls lohnt sich ein Blick über die mitunter unterhaltsamen Erklärungsversuche des lustigen Schabernacks.

Ein Anfang wird mit dem 1. April 1774 gemacht. Der begann für Hühnerbesitzer besonders vielversprechend: eine deutsche Zeitung beschrieb ihren Lesern, wie man nicht nur Ostereier, sondern auch Hühner in allen möglichen Farben züchten könne. Die Anleitung war simpel: die Umgebung der Hühner einfach in der gewünschten Farbe anstreichen, und die Hühner färben sich dementsprechend um. Rote, grüne, blaue Hühner und die passenden Eier gleich dazu – alles schien möglich. Wie viele Hühnerbesitzer tatsächlich daraufhin den Hühnerstall neu anstrichen, ist nicht belegt. Auch keine Berichte von umgefärbten Hühnern oder bunten Eiern. Die Geschichte war ein Aprilscherz – wohl der Älteste, der jemals in einer Zeitung veröffentlicht wurde.

### Wenn die Hühner farbige Eier legen

Heute ist es gang und gäbe, sich mit anderen am 1. April einen Scherz zu erlauben. Privat, am Arbeitsplatz oder in den Medien – wer an diesem Tag nicht auf der Hut ist, dem schallt bald ein lautes „April, April!“ entgegen.

Wer mal wieder in die Falle tappt, kann sich vielleicht mit dem Gedanken trösten, dass schon gestandene Könige an diesem Tag zu Opfern mehr oder weniger lustiger Späße geworden sein sollen: Angeblich bat ein junges Mädchen an einem 1. April den französischen König Heinrich IV. um ein heimliches Rendezvous. Als der am vereinbarten Treffpunkt erschien, wartete allerdings nicht die Geliebte auf ihn – sondern seine Ehefrau mitsamt Hofstaat. Die Königin soll Heinrich untertänigst dafür gedankt haben, ihrer Einladung zum „Narrenball“ gefolgt zu sein.Ob darin auch der Ursprung für das lustige Treiben am 1. April liegt?

Andere Erklärungsversuche verweisen auf das Jahr 1564. Damals verlegte der französische König Karl IX. im Zuge einer Kalenderreform den Neujahrstag – vom 1. April auf den 1. Januar. Manch einer seiner Untertanen machte sich daraufhin einen Spaß daraus, Einladungen für eine angebliche Neujahrsfeier am 1. April zu verschicken! Wer aber an diesem Tag gut gelaunt zur vermeintlichen Feier anreiste, war dem Spott der Leute ausgeliefert.

Sturm
Bürobedarf / Büroeinrichtungen

# So geht Büro!

**Otto Sturm e.K.**
Reutlinger Straße 15
72800 Eningen/ Achalm

Tel.: (07121) 8 13 62
www.sturm-eningen.de

Büro Bedarf Shop

---

Dialog

**DIALOG PREMIUM**
**Vermögensverwaltung**

## IHR VERMÖGEN IN BESTEN HÄNDEN

**Individuelle Beratung**
- Maßgeschneiderte Strategien für Ihre Vermögensanlage.

**Aktives Management**
- Professionelle Verwaltung, umfassende Risikostreuung.

**Transparente Kosten**
- Klare Gebührenstruktur, günstige Konditionen.

**Regelmäßige Updates**
- Quartalsweise Berichte, persönliche Gespräche.

**Jetzt beraten lassen!** - Profitieren Sie von unserer Expertise und sichern Sie sich maximale Rendite bei minimalem Risiko.

**Dialog Vermögensmanagement GmbH**
Gutenbergstraße 47
72555 Metzingen

Telefon +49 (0)7123 87969-0
info@dialog-vermoegen.de

**Mehr Info:**

www.dialog-vermoegen.de

AlltagsProfis

Stark am Menschen

Ihre Experten für haushaltsnahe Dienstleistungen

AlltagsProfis GbR

Arbachtalstr. 6
72800 Eningen u. A.

Tel.: 07121/2 70 56 42
Mobil: 01520/9 63 81 50

www.alltags-profis.de

Sie benötigen Hilfe?
Wir sind für Sie da!

Unsere Leistungen im Überblick:

- Unterstützung beim Einkauf
- Haushaltshilfe
- Gartenarbeit
- Begleitung zu Terminen
- Kümmererfunktion
- Botengänge
- Tiersitting
- Beratungsbesuche
- Hilfe bei der Speisezubereitung
- Reise- und Freizeitbegleitung
- und vieles mehr....

karin wetzel
Diabetesberaterin DDG

Mein Ziel ist es, die Lebensqualität von Menschen mit Diabetes zu verbessern, sie auf dem Weg zum Selbstmanagement zu begleiten und dabei einfühlsam zu unterstützen.

DAS IST MEIN ANSPRUCH.

Als zertifizierte Diabetesberaterin DDG führe ich abrechenbare Schulungen für Hausärzte durch.

Jetzt scannen und mehr erfahren!

HAUSARZTPRAXIS DR. RAU & KOLLEGEN

- Hausarztmedizin
- Ultraschallzentrum
- Kardiologische Diagnostik
- Leberambulanz
- Internistische Diagnostik

In der Raite 4
72800 Eningen
Tel 07121/3453600

www.hausarzt-eningen.de

DIABETESPRAXIS DR. RAU & KOLLEGEN

- Diabetologische Schwerpunktpraxis
- Diabetischer Fuß
- Adipositasbehandlung

Schillerstraße 50
72800 Eningen
Tel 07121/8933680

www.diabetologie-eningen.de

Sie wollen im nächsten einfach gesund-Magazin auch mit einem Beitrag dabei sein? Gerne kommen Sie auf uns zu: media@einfach-gesund.online

Der Aprilscherz könnte auf der anderen Seite auch ein Überbleibsel eines Frühlingsbrauchs sein: der Aprilnarr steht für den machtlos gewordenen Winter, mit dem der kommende Sommer machen kann, was er möchte. Eine andere Hypothese sieht den Aprilnarr nicht als Opfer lustiger Späße, sondern als einen, der sich selbst freiwillig zum Narren macht. Unter Kaiser Augustus galt der 1. April als der schlimmste einer Liste von Unglückstagen. Angeblich suchten die Christen später nach einer christlichen Begründung dieses allgemein akzeptierten Unglückstages: Daraufhin verbanden sie den Aprilmythos mit Judas Iskarioth, der Jesus an die Römer verraten hat: mal wird der 1. April als sein Geburtstag, mal als sein Todestag genannt. Man vermutet, dass die Christen sich an einem solchen Unglückstag ganz besonders vor dem Teufel schützen wollten, indem sie sich als Narren ausgaben – und damit als von Gott abgefallene Menschen, denn in der Bibel wird der Gottlose in Psalm 53 als Tor oder Narr bezeichnet. Die Idee dahinter: wer sowieso schon als Narr offensichtlich dem Teufel verfallen war, der war an diesem Tag vor den Avancen des Satan geschützt. Aus dieser Strategie der Schadensvermeidung sei dann das Treiben von Schabernack geworden.

Jedenfalls ist der Aprilscherz nicht nur in Deutschland, sondern im ganzen indogermanischen Siedlungsraum verbreitet. In Italien oder Frankreich etwa wird der Gefoppte als „Aprilfisch“ bezeichnet. In Großbritannien heißt der Tag „April Fool’s Day“.

Allerdings findet der Aprilscherz nicht immer im Frühling statt. Wer Ende Dezember nach Spanien reist, muss aufpassen: dort veräppelt man sich nämlich nicht am 1. April, sondern am 28. Dezember! Der Tag nennt sich Día de los Santos Inocentes – Tag der unschuldigen Kinder. Im Jahr 1978 trat aus diesem Grund die neue spanische Verfassung erst am 29. Dezember in Kraft – und nicht, wie ursprünglich geplant, am Tag zuvor.

Ganz gleich, welche dieser Geschichten seines Ursprungs nun stimmen mag – ohne den 1. April hätte wohl noch nie jemand nach der neuen „Yamaha Luftgitarre“, dem „Evangelischen Hauptbahnhof“ oder dem dringend benötigten „Blinkerwasser“ gesucht. Auch der „Spaghetti-Busch“ ist ein Kind des 1. Aprils: die BBC hatte 1957 in einem Beitrag eine Familie in der Schweiz bei der jährlichen Spaghetti-Ernte gezeigt.

So abwegig so ein Aprilscherz im ersten Moment sein mag – manch einer bewahrheitet sich später. So gibt es mittlerweile tatsächlich bestimmte Hühnerrassen, die farbige Eier legen können. Kein Scherz!

*Fotos: Martin Gehring, www.biken-im-flow.de (Seite 32); VRD stock.adobe.com (Seite 34)*

**TEMPUR PRO® Plus Matratze + Rahmen**

# IM SET KAUFEN + KRÄFTIG SPAREN

**amann.**
DIE EXPERTEN FÜR GESUNDEN SCHLAF
Nürtinger Straße 14, 72622 Nürtingen-Neckarhausen

Beim Kauf einer TEMPUR PRO® Plus SmartCool™ Matratze zusammen mit einem TEMPUR® Premium Flex Systemrahmen sparen Sie im Set bis zu 1.500 €.

Wählen Sie aus 5 Liegegefühlen und 3 Systemrahmen Ihr Wunsch-Set.

**SET 1** | Rahmen unverstellbar

**TEMPUR PRO® Plus**
1.998 €*

+

**TEMPUR® Premium Flex 500**
798 €*

1.998 € + 798 € = ~~2.796 €*~~
**Set-Preis** **2.296 €**

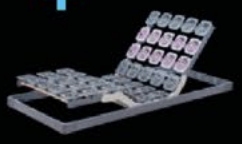
**Sie sparen 500 €**

**SET 2** | Rahmen 2-motorisch

**TEMPUR PRO® Plus**
1.998 €*

+

**TEMPUR® Premium Flex 3000**
1.948 €*



1.998 € + 1.948 € = ~~3.946 €*~~
**Set-Preis** **2.946 €**

**Sie sparen 1.000 €**

**SET 3** | Rahmen 4-motorisch

**TEMPUR PRO® Plus**
1.998 €*

+

**TEMPUR® Premium Flex 4000**
2.998 €*

1.998 € + 2.998 € = ~~4.996 €*~~
**Set-Preis** **3.496 €**

**Sie sparen 1.500 €**

TEMPUR®

*UVP | Aktion gültig vom 01.07. – 30.09.2024 in den Maßen 90/100 × 200 cm
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar

amann DIE EXPERTEN FÜR GESUNDEN SCHLAF, Nürtinger Straße 14, 72622 Nürtingen-Neckarhausen

# 8. ENINGER GESUNDHEITSTAG

## Hau(p)tsache gesund!

– sich in seiner Haut wohlfühlen –

**Sonntag, 30. März 2025**

**HAP-Grieshaber-Halle | Eningen**

**11-16 Uhr | Eintritt frei**

TSV 1848 ENINGEN

GesundheitsForum Eningen e.V.

Gesunde Gemeinde Eningen

Kommunale Gesundheitskonferenz Landkreis Reutlingen

Schirmherr: Bürgermeister Eric Sindek

**www.Gesundheitstag-Eningen.de**