

Gesundheitstag am Mittwoch , den 15.03.2017 „Gesund und fit ins neue Jahr“!

Auch in diesem Jahr konnten wir ein reges Interesse bei unseren Besuchern verzeichnen. Zahlreiche Infostände wurden in Augenschein genommen, unter anderem das Reformhaus Müller aus Elsterwerda mit einer kleinen Auswahl an Produkten aus ihrem Sortiment, die Firma Amplifon mit der Möglichkeit, einen Hörtest und im Anschluss eine Hörberatung in Anspruch zu nehmen, die Sonnen Apotheke Lauchhammer mit Blutzucker- und Blutdruckmessung, die SHG Adipositas, die SHG Lichtblick, eine Auswahl an Büchern über gesunde Ernährung durch die Buchhandlung Mayer aus Finsterwalde u.v.m.

Die MädchenBude präsentierte sich mit einem kleinen Sinnestest. Und zwar ging es um unseren Geschmackssinn. Mit verbundenen Augen wurde getestet, was man wohl gerade in den Mund bekam. Außerdem feuerten sie jeden Gast an, der 2 Minuten seiner Lebenszeit für die Gesundheit zur Verfügung stellte. Ziel war es so viele Kilometer wie möglich auf einem Ergometer zu „strampeln“. Am Ende konnten wir die stolze Zahl von 28,925 Kilometern verkünden, bei einer Teilnehmerzahl von 32 Personen.

Unter anderem wurde viel Informatives durch verschiedene Vorträge an die Besucher weiter gegeben. Dabei wurden durch Silke Winter die Techniken der Stressbewältigung vorgeführt, Tamara Kaubisch von der Schlossapotheke gab Tipps über Entschlackungs- und Fastenkuren, Annegret Döring präsentierte eine Schauvorführung, wie schnell ein gesundes Essen zubereitet werden kann, Grit Sponner von der Heide- Apotheke klärte über die Vielzahl der Vitamine zur Immunsystemstärkung auf und Petra Schachtschneider, Heilpraktikerin gab Ratschläge rund um das Thema „Gesunder Schlaf“.

Wir finden, rund um eine gute und gelungene Veranstaltung.

**Infostand durch das
Reformhaus Müller
aus Elsterwerda**



Annegret Döring mit einer Schauvorführung zur gesunden Ernährung