

Gesund leben

Ben noch lag der Mann, gemütlich eingekuschelt und von leichten Vibrationen geschüttelt, in seiner Kühle mitten im Raum. Nun ist er aufgestanden, hat die dunkle Brille und die Kopfhörer abgelegt und schaut fast ein wenig erstaunt um sich auf den Trubel, der um ihn herum in den Nebenzimmern der Frankfurter Jahrhunderthalle herrscht. „Man verabschiedet sich absolut aus der Welt“, schildert er seine Eindrücke aus den vergangenen zehn Minuten. Die vier Massagenester, die hier, auf der Messe „gesund leben“, dazu einladen, einfach mal abzuschalten, Kopf und Körper eine Pause zu geben und zu regenerieren, erweisen sich nicht nur an diesem Wochenende als äußerst beliebt. Simone Techau von Brainlight, dem Aschaffenburgern Familienunternehmen, das diese Kombinationen aus Shiatsu, Lichtimpulsen und meditativen Klängen vertreibt, nennt große Unternehmen als Kundschaft, die gut für ihre Mitarbeiter:innen sorgen.

Wohltuende Ruhe und zu sich selbst finden und die Gedanken weg vom Alltag in eine andere Richtung lenken, das ist gerade ein sehr beliebtes Thema, wenn es um Gesundheit und Wellness geht. Die aktuellen Krisen, Angst vor Kriegen oder den Folgen des Klimawandels setzen vielen Menschen zu. Um die Entspannung dreht sich bei der zweitägigen Veranstaltung, die bei ihrer sechsten Auflage erneut etwa 5.000 Besucher:innen anlockt, vieles.

Joshua Abuaku verbindet seine kleinen Auszeiten mit einer Therapie, die ein Höherenttraining simuliert und damit nicht nur befreiend, sondern auch leistungssteigernd wirkt. Zweimal in der Woche schaut der Eintracht-Leichtathlet dafür bei „Vitalize Your Vital Energy“ vorbei und findet hier die Entspannung, die bei dem zweifachen Vater zu Hause oft auf der Strecke bleibt. In mehreren Intervallen werden jeweils Phasen mit sauerstoffreicher und -reicherer Luft miteinander kombiniert. Mehr Energie und bessere Regeneration sind das Ergebnis. „Das ist eine Stunde für mich“, sagt der 400-Meter-Hürden-Spezialist. Aber nicht nur Top-Athleten wie er oder Hobbysportlerinnen profitieren, wie Unternehmensgründer Frank Jäger versichert. Auch Long-Covid-



Einfach einmal richtig tief durchatmen, das hilft auch bei der Regeneration.



Auch wenn es um innere Ruhe geht: Hier wird nicht nur herumgelungert.

Entspannt dem Körper Gutes tun

In der Frankfurter Jahrhunderthalle geht es zwei Tage lang rund um die Gesundheit / Von Katja Sturm (Text) und Rolf Oeser (Fotos)

Patient:innen könnten damit ihren Zustand verbessern, ergänzt Mitarbeiterin Doris Albert.

70 Stände und viel Programm

Durch die mehr als 70 Stände, an denen es auch um das bestmögliche Kissen für die Nacht, gute Ernährung, besseres Aussehen oder Informationen über Krankenkassen und die Rentenversicherung geht, gelangen die Besucher:innen zu den Vortragsräumen. Hier gibt Professor Markus Steffens von der DGD Klinik Hohe Mark gerade Tipps, wie man sich mental widerstandsfähiger ma-

chen kann angesichts drohender Überforderung. Drei Säulen hat der Mediziner dafür ausgemacht. Eine große Rolle für die Resilienz spielen soziale Kontakte, sowohl jene in der Familie als auch diejenigen, die sich in Gruppen mit gemeinsamen Interessen oder Hobbys finden lassen. Wer umgeben ist von Menschen, die ihm guttun, so das Fazit, senkt bereits das Risiko dafür, in ein Tief zu geraten. Doch auch Sport oder etwas Neues auszuprobieren, sind ratsame Ideen. Solcherlei Reize sorgen dafür, dass sich „neue Netzwerke“ und Nervenzellen im Gehirn bilden.

Das führt direkt wieder zurück durch den Haupt- zum Fitnessraum. Knapp 20 Neugierige mühen sich hier bei Übungen ab, von denen einige noch an die Gymnastik früherer Tage erinnern. So stehen sie mit leicht gegrätschten Beinen und nach vorne gebeugtem Oberkörper da und versuchen, mit jeweils einer Hand das entgegengesetzte Fußgelenk zu erreichen. Die Mischung aus Yoga, Pilates, Stretching und Krafttraining heißt Body Flow und dient der intensiven Vorbereitung auf die anschließende Selbstverteidigung. Man nimmt sich hier viel Zeit beim „Tempel der alten Künste“, wie

sich die Kung-Fu-Schule nennt. Erst einmal sollen die Gestressten mit Atemübungen und Qi Gong ankommen.

Deutlich weniger dynamisch geht es an den Wochenenden zu, zu denen die beiden Fuldaer Christina und Joachim Astor in die Rhön einladen. Hier bekommen die Teilnehmenden simple Übungen gezeigt, mit denen sie sich für Herausforderungen wappnen können. Einfach nur gehen, ohne gehetzt zu sein, in einem Tempo, das deutlich langsamer ist als das bei der täglichen Terminhatz übliche, „damit fangen wir an“, sagt Joachim Astor. Das damit verbundene Versprechen steht auf einem Plakat: „Nie wieder ausgebrannt!“



In so einem Stuhl lässt es sich gut entspannen.

„Weg zu professioneller Hilfe erleichtern“

Marion Sehr schult Menschen in mentaler Erster Hilfe / Interview von Steven Micksch

Das Thema mentale Gesundheit berührt alle Altersschichten und gewinnt immer mehr an Bedeutung. Marion Sehr, Diplom-Psychologin, sprach auf der „gesund leben“-Messe über „Mental Health First Aid“. Im Interview erklärt sie, was es damit auf sich hat und für wen es geeignet ist.

ZUR PERSON



Marion Sehr ist Psychologin und psychologische Psychotherapeutin in Seligenstadt.

Infos unter seligenstadt-depression.de

Frau Sehr, was versteht man unter „Mental Health First Aid“? Es bedeutet Erste Hilfe für die Seele und ist ähnlich zu verstehen wie Erste Hilfe bei körperlichen Erkrankungen. Während es in diesem Bereich jedoch eine hohe Akzeptanz und Verbreitung gibt, ist die Erste Hilfe bei psychischen Belastungen und Krisen noch nicht so selbstverständlich, weil sich viele Menschen das nicht zutrauen.

Wo hat diese Idee ihren Ursprung?

Das Programm MHFA-Ersthelfer wurde in Australien entwickelt. In Deutschland erfolgt die Lizenzierung über das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Nur wer dort ausgebildet und akkreditiert ist, darf Kurse unter dem Namen „MHFA-Ersthelfer“ durchführen. Inzwischen ist MHFA-Ersthelfer international in vielen Ländern etabliert. Studien zeigen, dass die Ausbildung Wissen über psychische Erkrankungen verbessert, Unsicherheiten im Umgang mit Betroffenen reduziert und dazu beiträgt, frühzeitig passende Unterstützung zu vermitteln.

Für wen ist diese Schulung geeignet?

Sie ist für jeden ab 18 Jahren geeignet. Wir raten allerdings Menschen ab, die selbst gerade in einer Krise sind oder eine Krise hatten, die schwerwiegend war. Im Rahmen der Ausbildung gibt es nämlich durchaus Trigger. Das Programm benötigt aber keinerlei Vorkenntnisse, um daran teilzunehmen.

Was lernt man in den Kursen?

Die Ausbildung umfasst zwölf Stunden und setzt sich aus vier Modulen zusammen. Die Kurse gibt es als Onlineschulung oder in Präsenz. Das Programm trägt viel zur Entstigmatisierung bei, da viel Wissen vermittelt wird. So lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Beispiel kennen, welche Störungen es gibt und welche Anzeichen diese haben. Sie lernen und üben anhand eines Gesprächsleitfadens, wie sie eine Person sensibel auf wahrgenommene psychische Belastungen oder Veränderungen im Befinden ansprechen können. Gerade das Ansprechen fällt vielen Men-

schen schwer – hier setzen wir an und vermitteln Sicherheit im Umgang mit solchen Situationen. Zudem erfahren die Teilnehmenden, welche weiterführenden Hilfsangebote es gibt und wie sie Betroffene dabei unterstützen können, passende professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wo liegen die Grenzen der Ersthelfenden?

Ersthelfende stellen keine Diagnosen, führen keine Therapie durch und ersetzen keine fachliche Behandlung. Ihre Aufgabe besteht nicht darin, Probleme eigenständig zu lösen, sondern Unterstützung anzubieten, Sicherheit zu vermitteln und den Weg zu professioneller Hilfe zu erleichtern. Wenn eine Situation die Kompetenzen der Ersthelfenden übersteigt, braucht es unbedingt Fachleute. Ersthelfende erkennen Veränderungen im Umfeld, sind in Betrieben, Schulen oder Vereinen ansprechbar und vermitteln bei Bedarf weiterführende Hilfen. Gerade für Menschen mit einer Depression kann es sehr wertvoll sein, gesehen und nicht verurteilt zu werden – und dadurch erste Perspektiven zu entwickeln.

Ist das Ganze auch außerhalb des privaten Umfelds nutzbar?

Ja, die MHFA-Ausbildung ist auch außerhalb des privaten Umfelds wirksam einsetzbar – etwa in Vereinen, Bildungseinrichtungen oder Unternehmen. Dort schaffen ausgebildete Ersthelfende niedrigschwellige und vertrauliche Anlaufstellen für psychische Belastungen. Sie unterstützen frühzeitig, geben Orientierung und stärken eine offene, gesundheitsförderliche Kultur, in der Beschäftigte oder Mitglieder aktiv Hilfe suchen können. So selbstverständlich wie wir bei körperlichen Notfällen helfen, sollte auch Erste Hilfe für die psychische Gesundheit Teil unseres gesellschaftlichen Miteinanders sein.