



QUICKBORN

Aktiv und fit von Kopf bis Fuß



Mehl, Wasser und Salz: Andreas Sommers geht zurück zu der alten Tradition des Brotbackens.

16. Mai 2011 | 00:20 Uhr | von Nadine Grell

Empfehlen

0

QUICKBORN. Gesundheit ist das A und O: Genau aus diesem Grund war der Besucherandrang in der Comeniuschule enorm, wo am Sonnabend die Interessengemeinschaft Gesundheit zusammen mit der Stadt Quickborn im Rahmen der Bürgerwochen unter dem Motto "Vital durchs Leben" zur Messe geladen hatte. Das Themenspektrum war breit gefächert: Von körperlicher Vitalität über Beauty und Ernährung bis hin zu alternativen Heilmethoden reichte die Palette der 40 Aussteller.

"Bei uns steht der Körper an erster Stelle", sagt Ole Korff, der als Physiotherapeut in Quickborn arbeitet. "Wenn keine körperlichen Beeinträchtigungen vorliegen, ist schon einiges gewonnen." Korff und sein Kollege Moritz Kendzia haben sich auf den Schwerpunkt CMD-Therapie spezialisiert, eine Behandlungsform, in der die Fehlfunktion des Kiefers und der Kaumuskulatur im Vordergrund stehen. "Viele Menschen klagen über Kopf- und Nackenschmerzen und wissen nicht, dass die Ursache oft im Mund zu suchen ist", erklärt Kendzia. Mit einer differenzierten und behutsamen Vorgehensweise könnten Erkrankungen bis in die Kindheit zurückverfolgt werden.

Um den Mund dreht sich im weitesten Sinne auch alles bei Andreas Sommers. Der Ernährungsberater hatte sich das Thema Brot zur Aufgabe gemacht und bot außer vielen leckeren Kostproben auch eine Fülle von Informationen über das Lieblingsnahrungsmittel der Deutschen. "Oftmals ist in industriellem Schwarzbrot heutzutage kaum noch etwas Gesundes enthalten", sagt Sommers. Viele minderwertige Brote seien vielmehr "gefärbt", um so den Anschein eines vollwertigen Nahrungsmittels zu erwecken. Der leidenschaftliche Brotbäcker Sommers möchte ernährungsbewusste Menschen wieder an den ursprünglichen Geschmack frischen Brotes heranzuführen und bietet in der Volkshochschule in Quickborn ganze Brotbackseminare an. "In Zeiten von Geschmacksverstärkern und künstlichen Zusatzstoffen geht der Trend wieder zum Selberbacken", verriet Sommers, "so ist man auf dem besten Wege zu einer gesunden Ernährung."

Dem Thema Gesundheit hat sich - wie könnte es auf dieser Messe anders sein- auch die "Gesundheitspraxis Quickborn" verschrieben. Gemeinsam haben Frank Glatzer, Margrit Bauer und Ewald Hoffmann nicht nur das körperliche, sondern vor allem das seelische Gleichgewicht ihrer Patienten im Blick. "Über Bewegung und Atemübung helfe ich den Menschen, wieder in ihrer Mitte zu ruhen", erklärt Yogalehrerin Margrit Bauer die Bedeutung der verschiedenen Übungen beim Hata-Yoga.

Verbindung von

Körper und Geist

Die Verbindung von Körper und Geist spielt auch bei Frank Glatzer eine zentrale Rolle. Als einer der wenigen anerkannten Reiki-Großmeister Deutschlands kämpft der gebürtige Quickborner um eine Vereinheitlichung der japanischen Heilmethode. "In der Schweiz wird Reiki von den Krankenkassen bezahlt", so Glatzer, "aber hier in Deutschland gibt es noch zu viele Schlupflöcher für Scharlatane."

In ganz anderen Sphären bewegt sich der spirituelle Lehrer Ewald Hoffmann, der die Energiefelder seiner Patienten, die so genannten Auren, sieht. "Ich stelle natürlich keine Diagnose, denn ich bin kein Arzt", sagt Hoffmann über seine Arbeit, "aber oftmals kann ich meinen Patienten dabei helfen, tiefgehende Probleme aufzulösen."

[ZURÜCK ZU QUICKBORN](#)

Leserkommentare

Bitte melden Sie sich an, um einen Kommentar zu schreiben. [Anmelden](#)

[Warum muss ich mich anmelden/registrieren?](#)

Der A. Beig Verlag distanziert sich prinzipiell von allen in den Lesercommentaren geäußerten Meinungen ohne Rücksicht auf deren Inhalte. Alle Beiträge in den Lesercommentaren geben ausschließlich die persönlichen Ansichten und Meinungen der User wieder.

Bitte beachten Sie unsere [Richtlinien für Kommentare!](#)

[Lebensversicher. Verkauf](#) www.LebensVersicherungKaufen.de

Ihre Lebensversicherung verkaufen & bis zu 100%
mehr Geld erhalten!

Ads by Google

© A.Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG 2011

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung nur mit Genehmigung der A.Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Weitere Online-Angebote:

[Nordclick](#) | [Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag](#) | [Schweriner Volkszeitung](#) | [Norddeutsche Neueste Nachrichten](#) | [Der Prignitzer](#) | [Handballwoche](#)
| [Nord Sport](#) | [Sportmikrofon](#) | [Lokalschnack](#) | [Ge-Zeiten](#) | [Unter Nachbarn](#) | [Flensburg City](#) | [Schleswig-Holstein am Sonntag](#) | [Die Wochenschau](#) |
[HALLO Wochenblätter](#) | [Hallo Sylt](#) | [Umschau](#) | [shp Schleswig-Holstein Presse](#) | [NordBrief](#)

[UNTERNEHMEN](#) | [MEDIADATEN](#) | [KONTAKT](#) | [IMPRESSUM](#) | [AGB](#) | [DATENSCHUTZ](#)