

## Schlange stehen für Gesundheitstipps

### Selbsthilfegruppen – Zehnte Auflage des Infotages der SHG AG im Rathaus – Bald wieder in der Hochschule



Treppensteighilfe: Die Ärztin Ute Metzmann testete beim Gesundheitstag das Scalamobil des Krankenfahrdienstes Senior Aktiv und ließ sich von Udo Friedrich die Foto: Susanne Rapp Treppe herauf heben.

Zur zehnten Auflage ihres Gesundheitstags lud die Selbsthilfegruppen Arbeitsgemeinschaft (SHG AG) am Samstag in das Rathaus ein. Die Fachvorträge und zahlreichen Gesundheitstests fanden großes Interesse.

Ein wenig verloren wirkten die Damen und Herren an den Ständen der Selbsthilfegruppen. Denn nur wenige Besucher interessierten sich für die Beratungsangebote. Der Grund für die geringe Resonanz erklärte sich jedoch schnell mit den Vorträgen, die zeitgleich in bis zu fünf Räumen angeboten wurden und die von den Besuchern stark frequentiert wurden.

Andere wiederum nutzten die Mitmachangebote mit Themen wie: „Energie tanken mit Shiatsu“ oder „Starke Knochen und Muskeln mit gesunder Hantelgymnastik“.

### Vortragsthemen auch Ergebnis von Anfragen

Die Themen der Vorträge ergaben sich teilweise durch Anfragen aus der Bevölkerung, berichtete Anita Waldmann, Vorsitzende der Leukämiehilfe Rhein-Main und Mitbegründerin der SHG AG, die 1997 ins Leben gerufen wurde. Ein Vortrag über Knochenschmerzen und mögliche Ursachen oder auch das Thema Strahlentherapie bei gutartigen Erkrankungen ergab sich durch gezielte Anfragen, die die SHG AG erreichten.

Am gleichen Tag hatte das GPR-Klinikum eine Veranstaltung aus seiner Vortragsreihe „Frühstücken wie ein Kaiser“ anberaumt. GPR-Prokurist Achim Neyer versprach, die Besucher nach dem Vortrag auf die Veranstaltung im Rathaus hinzuweisen.

Schlange standen die Gäste bei der 3D-Rückenvermessung, der Fußdruckmessung und der Shiatsu-Massage. Doch auch der Blutzuckertest einer teilnehmenden Apotheke wurde gern genutzt. Von Anfang an beim Selbsthilfetag dabei ist die Deutsche Ilco, die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs. Dass ein künstlicher Darmausgang nicht mehr, wie früher, das Ende eines lebenswerten Lebens bedeutet, berichteten Karin Bernhardt und ihre Mitstreiterinnen am Stand der Deutschen Ilco. Saunabesuche, Schwimmen, Tanzen, viele Sportarten und Fahrrad fahren funktionierten dank der technischen Fortschritte ganz ohne Einschränkungen.

In Rüsselsheim trifft sich regelmäßig eine Gruppe im Haus der Senioren zu Vorträgen und Informationsveranstaltungen rund um das Thema. Näheres über die Selbsthilfegruppe in Rüsselsheim ist im Internet unter: [www.ilco-wiesbaden.de](http://www.ilco-wiesbaden.de) zu finden.

### **„Aufklären nicht schweigen“**

„Aufklären, nicht schweigen“ lautet das Motto der Ilco-Damen stellvertretend für alle 18 Selbsthilfegruppen und 13 weitere Dienstleister rund um die Gesundheit, die beim Gesundheitstag mitmachten.

Kurzfristig bildete sich auch eine kleine Schlange auf der Treppe in den ersten Stock. Dort fand eine praktische Präsentation mit einem Scalamobil statt, das als Treppensteighilfe dient und vom Krankenfahrdienst „Senior Aktiv“ genutzt wird. Udo Friedrich dirigierte die einem Rollstuhl ähnelnde Gerätschaft, die per ausgeklügeltem Rollensystem ohne jegliche Kraftanstrengung Stufe für Stufe erklimmt. Ute Metzmann, Ärztin im Radiologischen Zentrum am GPR-Klinikum, hatte einen Gips am Fuß und wollte immer schon wissen, wie der Krankenfahrdienst Patienten transportiert. Der kurze Weg über die Rathauptreppe schien ihr viel Spaß zu machen. Und die Besucher, die warten mussten, bis die Treppe wieder begehbar war, freuten sich mit ihr.

Sollten die Bauarbeiten an der Hochschule Rhein-Main wie geplant im kommenden Jahr beendet sein, wird die Veranstaltung wohl wieder an ihren angestammten Veranstaltungsort zurückgehen. Denn auch wenn die Räumlichkeiten im Rathaus gut angenommen wurden, in der Hochschule sei einfach mehr Platz, erklärte Anita Waldmann.