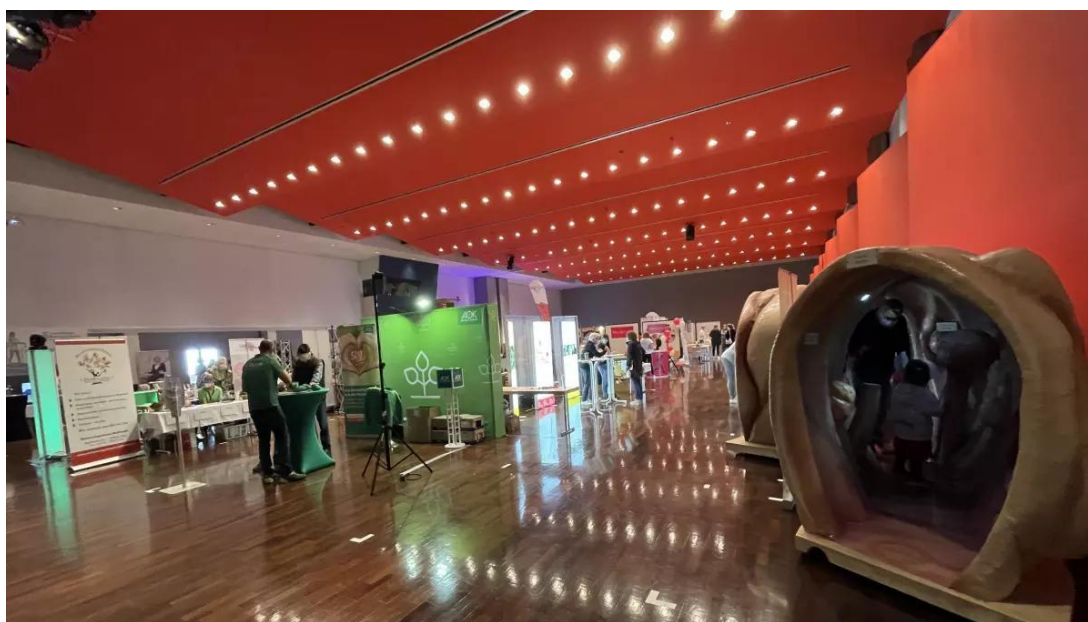


Zahlreiche Besucher in Stadthalle

## Attendorner Messe für Sport und Gesundheit kam gut an



Attendorf. Die Hansestadt Attendorf veranstaltete am Samstag, 18. September, zum zweiten Mal die Messe für Sport und Gesundheit in der Stadthalle. Von 10 Uhr bis 17 Uhr konnten sich die Besucher über die Dienstleistungen und Produkte verschiedener Aussteller aus der Umgebung informieren.

Gesunde Ernährung und sportliche Betätigung ist schon längst kein bloßer Trend mehr, sondern in unserem Alltag zu einem großen Thema geworden und sehr wichtig für ein ausgewogenes Leben. Gesund leben heißt nicht nur, sich gesund zu ernähren, sondern auch auf seinen Körper und Geist zu achten und einen passenden Ausgleich zum Alltag zu finden.



In einem facettenreichen Vortragsprogramm konnten sich die Besucher über die Bereiche Akupunktur, Yoga, Kinderernährung oder auch das Immunsystem informieren. Außerdem konnten in persönlichen Gesprächen mit den Ausstellern die Produkte und Dienstleistungen vorgestellt und näher betrachtet werden. Die Messe fand bei den Interessierten aller Altersgruppen großen Anklang.

Die zahlreichen Besucher konnten bei mehreren Stationen und Ausstellern selbst tätig werden. So konnte man zum Beispiel beim Kreissportbund Olpe einen kleinen Parcours absolvieren, um den Gleichgewichtssinn zu stärken und zu trainieren.



Beispielsweise musste man auf einem Stück Holz auf einem Bein stehen oder in einem kleinen Computerspiel nur mithilfe seiner Balance eine Kugel in einem Loch unterbringen. Bei manchen Ausstellern gab es sogar kleine Preise zu gewinnen. Ein besonderes Highlight war ein begehbares Darmmodell, das zeigte, welche Krankheiten und Geschwüre sich im Darm einnisten können.

Bei einem der vielen Vorträge ging es um das menschliche Immunsystem. Es ist dafür da, um uns vor Krankheitserregern oder körperfremden Giften zu schützen. Naturheilpraktikerin Heike Heidrich betonte, dass man durch ausgewogene gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichenden, ruhigen Schlaf das Immunsystem stärken könne.

(LP)

Quelle: <https://www.lokalplus.nrw/nachrichten/verschiedenes-attendorn/attendorner-messe-fuer-sport-und-gesundheit-kam-gut-an-51716>