

Echte Alternativen zu Kaffee, Zucker & Co.

„Länger besser leben“-Tour macht Station in der Bergstadt / Gute Resonanz

Obernkirchen. Am Monatsanfang gibt's Geld: Das haben auch die Mitwirkenden der aktuellen „Länger besser leben“-Tour im Blick gehabt, als sie die gestrige Obernkirchen-Etappe auf den 1. September und in die Sparkassen-Geschäftsstelle am Marktplatz gelegt haben. Ihre Rechnung ging auf: Zahlreiche Kunden nutzten den Mitnahmeeffekt, holten sich außer Barem jede Menge Gesundheits-Tipps ab. „Richtig, richtig top“, bewerteten Frank Lucht (BKK 24), André Künneke (E-Center), Wiebke Klapp (Kneipp-Verein) und Maria Johanna von der Assen-Kenkel (Berg-Apotheke) übereinstimmend die Resonanz.

„Bis zur Mittagspause haben 40 Menschen unsere ‚Rauschbrillen‘ ausprobiert“, freut sich Lucht. Die Brillen suggerieren Alkoholwerte von 0,8, 1,3 und 1,5 Promille und zeigen, dass man damit nicht mal mehr einen kleinen Sack in einem großen Loch versenken, geschweige denn ein Auto steuern kann. An

einer Fühlstation konnten die Probanden obendrein „blind“ Obst und Gemüse ertasten. „Bei uns haben sich jede Menge Mütter mit Kindern sowie zwei Hortgruppen über gesunde Alternativen zu zuckerlastigem Frühstück informiert“, erzählt Künneke.

Viele habe man „wachrütteln“ können. Denn dass jede Dose eines bekannten Fruchteees für Kinder 140 Stück Würfelzucker und ein Glas Schoko-Brot-aufstrich 78 Stück enthält – das erschreckte. Da griffen die Besucher gerne zu den Früchte-Lollis,

die Sarah Hübner, Auszubildende im dritten Lehrjahr, frisch aufgespießt hatte.

Wiebke Klapp und Gerda Voigt demonstrierten derweil, dass kalte Armbäder à la Sebastian Kneipp eine Alternative zu heißem Kaffee sind und kalte Kniegüsse kurz vor dem Zubettgehen den Kopf freimachen, sodass es beim Einschlafen keine Probleme gibt. Wer Ersteres nachmachen möchte: Wanne mit maximal 17 Grad warmem Wasser füllen und Unterarme bis über die Ellbogen rechtwinklig eintauchen, dann tief einatmen. „Die Arme“, sagt Voigt, „bleiben so lange im Wasser, bis es zu kribbeln beginnt.“ Wichtig ist dabei, dass das Wasser anschließend nur abgestreift, nicht aber abgetrocknet wird.

Im Foyer der Sparkasse maß Maria Johanna von der Assen-Kenkel vor allem älteren Obernkirchnerern Blutdruck und Blutzuckerspiegel, gab ihnen wertvolle Tipps für ein risikoärmeres Leben. tw



Kaltes Armbad anstatt heißen Kaffees: Wiebke Klapp findet es klasse.