

09.03.2015

Gesundheit ganzheitlich verstehen

c13LifeBalanceDays: Ein Wochenende im Zeichen ganzheitlicher Gesundheit

Nach den c13ARTweeks im vergangenen Jahr war es die zweite Großveranstaltung, die die Berliner Stiftung Bildung.Werte.Leben in ihrem Forum c13 in der Christburger Straße 13 organisiert hatte: das Gesundheitswochenende c13LifeBalanceDays, geleitet von der Schweizer Trainerin Doris Siegenthaler. Mit der Buchautorin und Referentin, die Gesundheit als ganzheitliches Wohlbefinden auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene versteht, fügte sich das Event am ersten März-Wochenende 2015 ideal in die Ziele der Berliner Stiftung ein. Deren Anliegen ist es, Familien – und vor allem junge Menschen – ganzheitlich zu fördern.

Mit mehr als 70 Teilnehmern waren die c13LifeBalanceDays gut besucht. Die Tagungs- und Eventräume des Forum c13 erwiesen sich erneut als kreative Verwandlungskünstler. Denn mit dem entspannten Event-Auftakt durch Singer/Songwriter Mitch Schlüter und seine Band Sonnendeck zog Club-Atmosphäre ins Forum – eine schöne Einstimmung auf das Wochenende. Dieses stand ganz im Zeichen der Gesundheit und hatte es sich zum Ziel gesetzt, alle Sinne anzusprechen. Die Moderatorin Hanna Steidle stellte die Akteure vor und führte durch die Veranstaltung.

Den Seminartag am Samstagmorgen eröffnete Trainerin Doris Siegenthaler mit der Sensibilisierung für ganzheitliches Gesundsein. Welchen Einfluss hat die Nahrung auf unser psychisches Wohlbefinden? Was geschieht im Körper, wenn dem Organismus wichtige Mineralstoffe und Vitamine fehlen? Und welche Rolle spielt möglicherweise der Darm bei der Entwicklung einer Depression? Überraschende Einsichten verband Doris Siegenthaler mit Schilderungen aus ihrer eigenen Biografie. Heute, mit Ende fünfzig, fühle sie sich gesünder und fitter als vor dreißig Jahren. Begleitet wurde der Vortrag der dynamischen Schweizerin von den kulinarischen Künsten des Berliner Profi-Kochs Thomas Dittmann. In den Pausen servierter er außergewöhnliche Detox-Smoothies und Lunch-Kreationen und setzte damit optische und geschmackliche Highlights.

Warum wir keinen Sport mögen

Laut Doris Siegenthaler versorgen uns die Medien unaufhörlich mit Informationen und Bildern von Hochleistungssportlern, während der Breitensport kaum eine Rolle spielt. Und die Erinnerung an den Schulsport ist bei den meisten Menschen mit Frust und Versagen verbunden. Kein Wunder, resümiert die Trainerin, dass viele Menschen keine Lust auf Bewegung haben. Dabei seien viele Krankheiten auf Bewegungsmangel und

falsche Ernährung zurückzuführen. Wer heute nicht in seine Gesundheit investiere, müsse später in seine Krankheit investieren. Und das sei um ein Vielfaches teurer. Daher gebe es keine Alternative zu Bewegung und gesundem Essen mit viel Obst und Gemüse.

Mit Bewegung könne man überall anfangen, sagte die beherzte Trainerin, schob Stühle beiseite und legte Polka-Musik auf. Sie animierte das Publikum, sich zu dehnen, zu strecken und die Sitzmöbel als Gymnastikbank zu nutzen. Anschließend demonstrierte sie Übungen, die sich leicht in den Büro-Alltag integrieren lassen und dabei helfen können, Fehlhaltungen vorzubeugen. Denn chronische Fehlhaltungen, so Doris Siegenthaler, führen zu Erschöpfungszuständen.

Emotionale Gesundheit

Last but not least ging es auch um emotionale Gesundheit. „Wenn wir nicht das leben, was wir sind, sind wir fortwährend im Stress“, so die Trainerin. „Das ständige Vergleichen mit anderen ist anstrengend.“ Sie ermutigte dazu, den eigenen Wert zu erkennen. „Zu den eigenen Stärken und Schwächen stehen, sich den Sinn für Humor erhalten, auch über sich selbst lachen können, vergeben können, nicht an Bitterkeit festhalten“ – das seien wesentliche Zutaten, um ein zufriedenes, entspanntes Leben zu führen, sagte Doris Siegenthaler zum Abschluss des Seminars.

Das Event endete mit einem Showkochen von Thomas Dittmann und einem gemeinsamen Abendessen. Ein asiatisches Gemüsegericht in Kokosmilchsauce begeisterte die Teilnehmer und bildete den Ausklang bei Live-Musik von Sebastian Bailey.

Fotos von der Veranstaltung finden Sie auf der folgenden Seite.

Eindrücke vom Seminar und vom Show-Kochen:



Fotos: Markus Pletz