

Gesucht: Die Formel gegen Stress

Sportlicher Vortrag: Gesundheitsberater Michael Hilgert zeigt auf Einladung von Unternehmen aus der Umgebung „Wege aus der Stressfalle“ auf. Regelmäßige Bewegung hilft

Von Gregor Becker

■ **Löhne.** Stress wird immer mehr zur Volkskrankheit. Laut einer 2016 veröffentlichten Studie der Techniker Krankenkasse fühlt sich über die Hälfte der Deutschen chronisch gestresst – egal ob beruflich oder privat. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress gar zu einem der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts erklärt. Es scheint also an der Zeit zu sein, über Stress zu reden. Genau dies tat am Donnerstagabend Gesundheitsberater Michael Hilgert auf Einladung der Firma Creditreform. „Wege aus der Stressfalle“ war der Titel seines Vortrages, Beschäftigte und Unternehmer aus der Region sein Publikum. Zu der Veranstaltung geladen hatte neben Creditreform auch die Herforder Werbeagentur Inmotto. „Im Arbeitsleben ist Stress ja allgegenwärtig – da ist es umso wichtiger, richtig damit umzugehen“, so Monika Meyndt, Geschäftsführerin von Inmotto. „Deswegen freuen wir uns sehr, heute Abend einen Experten in Sachen Stressvermeidung im Haus zu haben“, ergänzt Dirk Markus von Creditreform, als er Michael Hilgert dem Publikum vorstellt.

In der ersten Reihe sitzt Bärbel Windmüller und formuliert die Erwartungshaltung für den Abend: „Es wäre schön, ein paar einfache Anwendungen kennenzulernen, mit denen Stress reduziert werden kann.“ Neben ihr sitzt Carmen Mooy, nickt zustimmend und ergänzt: „Ich weiß gar nicht so richtig, was uns hier erwartet – aber ich lasse mich gerne überraschen.“ Und dann geht es los: Hil-



Fitness gegen den Stress: Ex-Fitnessstudio-Betreiber Hilgert (l., weißes Hemd) animiert die Gäste zu gemeinsamen Schulterübungen – gestresst wirkt dabei niemand.

FOTOS: GREGOR BECKER

gert – weißes Hemd, weiße Sneaker – tritt vor das Publikum, einen Laserpointer in der Rechten, die PowerPoint im Rücken. „Eigentlich sind wir doch nur Affen im Anzug“, beginnt er den Vortrag – und die Anzugträger im Publikum wissen nicht so recht, ob sie über diesen Einstieg lachen wollen. Dabei wird in diesem ersten Kalauer schon der Kern

des Vortrages deutlich.

Immer wieder betont Hilgert, dass „menschliches Denken, evolutionär geprägt, instinktiv und impulsiv ist.“ Diese Feststellung ist für ihn der erste Schritt in Richtung Gelassenheit. Zu verstehen, dass Stress etwas ganz Natürliches ist, soll bei der Stressbewältigung helfen etwa mittels Atemübungen. Dabei im-

mer im Fokus: „wenig Aufwand, hohe Wirkung.“ Soweit Hilgerts These, ausführlich erklärt auf mehr als 100 Seiten im Buch zum Vortrag.

Doch zurück zum Vortrag selbst: „Wenn Sie eine klassische Präsentation erwartet haben, muss ich Sie leider enttäuschen“, sagt Hilgert und hält Wort. Denn fünf Minuten später animiert er das rund 40-

köpfige Publikum zum schweißtreibenden Schulter-Workout. Und auch wenn einige ihre Skepsis gegenüber diesem sportlichen Intermezzo zuerst nicht verbergen können – am Ende steht da eine Gruppe gestandener Geschäftsleute, rudert mit den Armen in der Luft herum, die Stimmung ist gelöst und das Eis gebrochen.



Das Organisationsteam: Thomas Daub (v. l.), Michael Hilgert (beide Wege aus der Stressfalle), Monika Meyndt (Inmotto), Ralph Köckerling (Inmotto), Jörg Kerber (Wege aus der Stressfalle) und Dirk Markus (Creditreform) vor dem Gebäude in der Krellstraße.

Zertifiziert und gefördert

◆ Das Programm „Wege aus der Stressfalle“ von Michael Hilgert ist ein Mix aus persönlichen Treffen mit qualifizierten Coaches und einem E-Learning-Programm.
◆ Es ist nach dem Präventionsgesetz zertifiziert und wird seitdem von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 100 Prozent gefördert.

◆ 2015 ist das Präventionsgesetz geändert worden – als Reaktion auf die steigende Zahl von Krankentagen wegen psychischer Belastung.
◆ Die Gesetzesänderung verpflichtet Arbeitgeber dazu, aktiv Maßnahmen zu ergreifen, um stressbedingten Erkrankungen der Arbeitnehmer vorzubeugen. (bec)

Raps-Saison wird mit Familienfest eröffnet

■ **Löhne (nw).** Das Stadtteilzentrum Raps startet am Sonntag, 3. September, mit einem bunten Fest für die ganze Familie in die neue Saison. Ab 15 Uhr locken Kaffee und Waffeln, Pizza sowie eine Mini-Hüpfburg, Spiel- und Basketballaktionen, Kinderschminken und mehr in die Bergkirchner Straße 151 in Löhne. Traditionell weicht Karl Erk auch diesmal wieder mit Pfeil und Bambusbogen die großen und kleinen Besucher in die Kunst des Bogenschießens ein. Wer mag kann auch mit eigenem Equipment auf der großen Wiese auf den Spuren Robin Hoods wandeln. Nebenbei haben alle die Möglichkeit, sich über die unterschiedlichen Aktionen und Angebote des Stadtteilzentrums zu informieren. Weitere Informationen gibt es im Internet unter [facebook.com/stadtteilzentrumraps](https://www.facebook.com/stadtteilzentrumraps) oder unter Tel. (05732) 79 77.

Spielkreis fällt aus

■ **Löhne (nw).** Der Spielkreis „Mensch freu dich“ am Gemeindehaus Poppensiek der Kirchengemeinde Gohfeld, findet nicht, wie angekündigt statt.

Dienstjubiläen

Axel Plöger feiert heute sein 35-jähriges Dienstjubiläum bei der Firma Avery Dennison Central Europe GmbH an dem Standort in Löhne-Gohfeld. Die Mitarbeiter gratulieren ganz herzlich zu diesem Ehrentag und bedanken sich für die stets sehr erfolgreiche Mitarbeit an dem Erfolg des Unternehmens.

Kissen-Testwochen bei Möhle

Unverbindliches Angebot bis zum 30. September

Jeder Mensch hat eine individuelle Kopf- und Nackenform, unterschiedliche Schulterbreite und ganz persönliche Schlafgewohnheiten. „Deshalb ist das Kopfkissen wichtiger Bestandteil der Bettausstattung“, erklärt Magdalena Neumann. Tatsächlich können Nackenstützkissen aus orthopädischer Sicht Menschen helfen, die häufig über eine verspannte Halsmuskulatur klagen. Mehr noch: Sie tragen durch anatomisch korrektes Liegen zum entspannten Schlaf bei.

So wie der gesamte Körper durch die Wahl des richtigen Schlafsystems entlastet wird, unterstützt das maßgeschnei-



„Finden Sie mit dem optimalen Kissen zum entspannten Schlaf“, sagt Magdalena Neumann.

derte Nackenstützkissen die Halswirbelsäule optimal. Diese Spezialkissen fördern, dank Anpassung an Form und Na-

cken des Schläfers, eine gesunde Schlafhaltung, die den Nackenbereich entlastet. Im Rahmen der aktuellen Test-

wochen macht das Möhle-Team in Löhne in der Lübbecke Straße 17 noch bis 30. September das unverbindliche Angebot, den Schlaf mit einem Nackenstützkissen auszuprobieren.

Zuvor wird jedoch im Rahmen einer umfassenden wissenschaftlich fundierten Beratung und gestützt auf Messtechnik der optimale Kissenbedarf ermittelt. Mit dem Kissen geht es nach Hause – in den erholsamen Schlaf. Wenn nicht, kann das Kissen getauscht werden – falls sie nach der ersten Nacht das Kissen überhaupt noch wieder hergeben möchten.

www.moehle-loehne.de

Individuell angepasste Bettsysteme

Das Angebot an Bettwaren in Deutschland ist unendlich groß. Aber was soll man kaufen? Welches Bett ist das Richtige? Da das Bett über die Schlafqualität in der Nacht und somit über die Gesundheit entscheidet und eine große Investition darstellt, die mindestens zehn Jahre lang halten sollte, ist man gut beraten, beim Bettenkauf nicht voreilig zu handeln. Bei einer Kaufentscheidung sollte nicht der Preis ausschlaggebend sein, auch nicht das Design, sondern allein, ob der Körper die ergonomisch richtige Lage und damit auch gesunde Lage-

rung für die Nacht erfährt. Was nützt das tollste Schnäppchen, wenn nachher der Rücken jede Nacht schmerzt.

Dabei ist es gar nicht so schwer für sich die richtigen Informationen zu sammeln, auf was man beim Bettenkauf achten muss. Denn im professionellen Bettenfachhandel mit seinen ausgebildeten Schlafberatern gibt es die Möglichkeit seinen Körper vermessen zu lassen. So wird bei der Firma Möhle Schlafkultur in Löhne ein eigens hierfür entwickeltes, computergestütztes Messsystem genutzt. Mit diesem werden alle



Erst wird der Kunde vermessen: Jeder Mensch ist unterschiedlich und benötigt deshalb ein auf ihn abgestimmtes Bettsystem.

die relevanten Körperdaten erfasst, die unverzichtbar sind, um Kissen, Matratze und

Unterfederung auszuwählen bzw. einzustellen. Die für einen gesunden Schlaf wichtigen Messwerte lassen sich somit also punktgenau ermitteln. Das bietet Sicherheit und beugt Fehlentscheidungen vor. Wer hier seine Zeit in eine gute Beratung und ein professionelles Vermessen investiert, der tätigt später auch keinen Fehlkauf. Wer möchte, kann bei der Firma Möhle Schlafkultur unter Telefon 05732/6266 einen persönlichen Termin vereinbaren, um sich kostenlos und unverbindlich in Ruhe vermessen und beraten zu lassen.

Jetzt Beratungstermin vereinbaren!

Warum eine vorab terminierte Beratung sinnvoll ist



Wir machen Ihr Schlafzimmer zum Erholungsort, damit Sie neue Kraft für den Tag schöpfen können. Im ausführlichen Analysegespräch finden wir Ihr ganz persönliches Schlafsystem für einen traumhaften Schlaf. Machen Sie noch heute einen Beratungstermin unter 05732-6266 oder info@moehle-loehne.de und erhalten folgende Vorteile:

- 60 - 90 Minuten exklusive Beratungszeit
- Keine Wartezeit
- Kostenloses Vermessen
- Genügend Zeit zum Ausprobieren
- Termine außerhalb der Geschäftszeiten

möhle
SCHLAFKULTUR

Möhle Schlafkultur 32584 Löhne Lübbecke Str. 17 05732-6266
www.moehle-loehne.de

Folgen Sie uns auf Facebook