

## Erlebnisbericht von Inge Weinert über das Seminar im Juli 2023

Vom 07.07.-09.07.23 durfte ich an einem der drei Frauenseminare in Bad Pyrmont teilnehmen. Hurra, bei schönstem Sommerwetter hatten die meisten sich zunächst mit den Tücken der vielen Baustellen und Umleitungen rund um Bad Pyrmont und überhaupt auseinanderzusetzen, bevor wir mit der tollen Unterbringung im Parkhotel dafür entschädigt wurden. Zuvor jedoch standen die Eröffnung der Veranstaltung durch die Vertreterin des Staatsbades Frau Tessarz und der ärztliche Vortrag von Herrn Dr. Gehlen, Chefarzt der Fürstenhofklinik in Bad Pyrmont auf dem Plan.

In gewohnt ungezwungener Weise referierte Dr. Gehlen nach einer kurzen Einleitung über die verschiedenen Formen der entzündlichen rheumatischen Erkrankungen wie z.B. der Spondylitis ankylosans.



Neueste medizinischen Erkenntnisse zur Bedeutung einer anti-entzündlichen Ernährung auf die Krankheitsaktivität und das Fortschreiten der Erkrankung in Zusammenarbeit mit regelmäßig therapeutisch angeleiteten Bewegungsübungen haben uns einen weiteren Weg gezeigt, unsere Erkrankung positiv beeinflussen zu können.

Nach den spannenden Ausführungen von Dr. Gehlen konnten wir dann unsere Zimmer beziehen bevor uns die Ernährungsexpertin Frau Maja Tessarz zunächst aus ernährungswissenschaftlicher Sicht u.a. die Wichtigkeit der Darmgesundheit (70-80% der Immunzellen sitzen im Darm) erklärte und die Bedeutung entzündlicher Botenstoffe aus Nahrungsbestandteilen für die Krankheitsaktivität hervorhob.

Die Vorzüge der Ernährung mit Omega-3-reichen Lebensmitteln (u.a. Fisch, Nüsse, Samen und Öle) mit ihren entzündungshemmenden Eigenschaften und die Nachteile der Verwendung von Omega-6-reichen Lebensmitteln (u.a. Fleisch und tierische Fette) rundeten den theoretischen Teil ab.

Im praktischen Teil konnten wir dann unser Wissen anwenden und die von Frau Tessarz sorgsam unter anti-entzündlichen Gesichtspunkten ausgewählten Zutaten zu schmackhaften Gerichten verarbeiten, die allesamt beim gemeinsamen Abendessen verspeist wurden.



Am Samstag durften wir in aller Frühe ein liebevoll zubereitetes Frühstück in



unserem Hotel genießen bevor die gemeinsame Physiotherapiestunde in den Räumen des Gesundheitszentrums auch die letzte Müdigkeit vertrieb. Die Teilnehmerinnen hatten danach die Gelegenheit, eine Schnupper-Anwendung des Staatsbades zu erhalten (z.B. Sole-Inhalation, Eisen-Kohlensäure-Bad, Naturmoorpackung, Quellgasbad, Massage). Nach der gemeinsamen Mittagspause mit ausgiebiger Erkundung des Kurparks und Nutzung des Wassertretbeckens bei den hochsommerlichen Temperaturen waren wir gestärkt für den zweiten Teil des Ernährungsseminars.

Frau Tessarz setzte ihren Vortrag vom Freitag fort und vermittelte uns u.a., mit welchen Nahrungsmitteln entzündliche Wirkungen erzielt werden können (u.a. Blaubeeren, Brokkoli, Fisch, Ingwer, Kurkuma etc.). Nach lebhafter Diskussion setzten wir dann auch hier unser Wissen in die Praxis um und konnten dank der sorgfältigen Vorbereitung durch Frau Tessarz in kürzester Zeit viele verschiedene gesunde Gerichte zaubern, die wir uns im Anschluss auch gut schmecken ließen. Jede Teilnehmerin hatte so ihren persönlichen Favoriten gefunden, ich schwärme noch heute von dem Linsensalat mit Avocado und dem gebackenen Lachs.

Am Abend konnten wir dann im Garten unseres Hotels bei einem Kaltgetränk noch die Seminartage Revue passieren lassen und uns auch u.a. über die Belange in unseren Gruppen austauschen.

Der Sonntag schließlich brachte nochmals ein Super-Frühstück und dann Wasser bis zum Abwinken und zur Abreise, erst freies Schwimmen zum „warm werden“ bei Temperaturen um 30°, dann Aqua-Fitness unter Anleitung und freies Schwimmen zum „cool down“ vor der Abreise.

Fazit: tolles Seminar, sehr interessantes Thema auch im Hinblick darauf, dass man vieles selbst positiv verändern kann, sehr schöne liebevoll gestaltete Unterkunft mit Super-Frühstück – Danke Margret für Deine Fürsorge und die tolle Organisation – wir sehen uns im nächsten Jahr.

Die drei Seminare wurden gefördert durch die Techniker Krankenkasse

