

# „Mitten im Leben

Ein Publikumsmagnet war die Messe „Mittendrin im Leben“ mit interessanten Ausstellern und Vorträgen.

ST. MICHAEL (ap/red). Wie man möglichst lange „Mittendrin im Leben“ steht – dank geistiger und körperlicher Fitness – das war bereits zum dritten Mal Thema im Rahmen der Gesundheitsmesse.

## „Wissen kann helfen“

Das Team rund um Helmut Kogler brachte um die 40 Aussteller in die Festhalle nach St. Michael im Lungau. Zum Auftakt am Freitag moderierte Biosphärenpark-Manager Markus Schaflechner – gestärkt von einem Biosphärenparkfrühstück – die Eröffnung, die von LR Martina Berthold und Bgm. Manfred Sampl durchgeführt wurde. Neben dem Ausstellungsbetrieb und Verlosungen, wo es Preise

im Wert von über 8.000 Euro zu gewinnen gab, fanden immer wieder interessante Messevorträge statt. So sprach am Freitag Markus Schaflechner über „Gut versorgt im Lungau“, Toni Klein über „Vital im Alter“, Karl Ploberger über's „Gartengeflüster“ und Christian Gell vom Rotary Club Lungau übergab den Laien-Defibrillator an die Gemeinde St. Michael. Am Samstag stellten Hans Gasperl, Bernhard Jirikowski, Rosemarie Löcker und Romana Seung ihr Wissen in Vorträgen zur Verfügung.

## So bleibt man geistig fit

Einer der Höhepunkte der Vortragsreihe war das Mini Med Studium zum Thema „Geistig Fit ins Alter“ mit der klinischen Psychologin Isabella Gruber sowie der Ergotherapeutin Kristin Lehninger vom Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach. Anhand eines Beispiels wurde anschau-

lich beleuchtet, wie wichtig es ist, grundsätzliche Routinetätigkeiten – wie Duschen, Waschen, Einkaufen, Kochen, die Küche aufräumen – auch im Alter selbst zu erledigen.

## „Tun hat heilende Kraft“

„Die Ergotherapie geht davon aus, dass tätig sein heilende und vor allem auch gesundheitsfördernde Wirkung hat“, weiß Lehninger. Selbständiges Ausführen von Tätigkeiten erhält und beansprucht die kognitiven Fähigkeiten. Dazu sind vielleicht auch Hilfsmittel nötig, auf die man bei Bedarf unbedingt zurückgreifen soll: „Sowohl Sehbehelfe als auch Hörhilfen, Griffe, beschriftete Kästen – all das kann zur längeren Selbstständigkeit beitragen.“

## „Was Ihnen Spaß macht“

Für die kognitive Fitness und ein gutes Selbstwertgefühl hat Isabella Gruber praktische Tipps,

# und geistig fit“



Veranstaltungskomitee um Helmut Kogler mit LR Martina Berthold, Bgm. Manfred Sampl, Markus Schaflechner, Martina Moser. Foto(s): RB Lungau

„Lernen Sie beispielsweise eine neue Sprache oder sie belegen einen Computerkurs, um Rechnungen online zu überweisen, oder sich Rezepte herauszusuchen. Sie können sich auch ehrenamtlich im Seniorenhaus oder im Kindergarten engagieren“, rät Gruber. Dabei sollte man aber immer auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen aktiven und passiven Freizeitaktivitäten achten, denn auch Pausen sind wichtig. „Suchen Sie

sich Aktivitäten aus, welche Ihnen sowohl körperlich als auch geistig und seelisch guttun. Passen Sie das Ausmaß an Ihr momentanes Wohlbefinden an, denn nicht jeder Tag ist gleich“, so Gruber. Große Zustimmung kam auch aus dem Publikum von Ingrid Aigner. Als Seniorentainerin weiß sie: „Bewegung und Alltagskompetenzen erhalten geistige Fitness.“ Mehr unter [www.meinbezirk.at/2169302](http://www.meinbezirk.at/2169302).



Mini Med Vortrag: Angelika Pehab, Isabella Gruber, Kristin Lehninger.



Mini Med Studenten: Ingrid Aigner und Erich Theil. Foto: Pehab