

EXTRA-BLATT

Rheinische Anzeigenblätter | Mein Blatt | Extra-Blatt | Siegburg

Messe "Siegburg gesund": Ernährung und Fitness standen im Vordergrund

Von Dirk Woiciech | 25.09.17, 10:43 Uhr



Gut besucht waren die Stände auf der Gesundheitsmesse. Dabei boten sich den Besuchern vielfältige Informationen.
Foto: Woiciech

Siegburg - Mit einem breiten Angebot und einer enormen Palette an Informationen konnte die Messe „Siegburg gesund“ in der Rhein-Sieg-Halle punkten. Unzählige Besucher nutzten die Möglichkeit, um sich über Krankheitsbilder, Selbsthilfegruppen und Vereine, weiterhin Fitness und Gesundheit im Alltag, sachkundig zu machen.

58 Aussteller standen bereit, um Interessierten Rede und Antwort zu stehen. Vor allem rückte man die Themen „Ernährung, Sport und Fitness“ in den Fokus, unter anderem mit Vorträgen wie „Sport für das Herz“, „Fit bis zur Rente“ oder „Fit und gesund mit der richtigen Ernährung“. Aber auch Alltagsthemen wurden nachgefragt, egal ob es um den „Schlaf“ ging, „Verdauungsstörungen“ oder „Übersäuerung“. Aber auch Referate und Workshops zu alternativen Heilmethoden und Komplementärmedizin waren stark frequentiert. Klangtherapie, Rainbow Reiki®, ebenso Fingeryoga, fanden hier schnell neue Anhänger.

In der „Active Zone“ auf der Bühne gab es außerdem praktische Einblicke in Yoga oder Shiatsu. Die Höhepunkte der Messe gipfelten in dem Vortrag „Gesund durch Heilfasten“ von René Gräber und der Signierstunde von Bestsellerautor Michael Winterhoff, der sein neuestes Buch „Die Wiederentdeckung der Kindheit“ vorstellte. Insgesamt bewies der große Zulauf, dass „Siegburg gesund“, mit der abwechslungsreichen Mischung an Themen, im Trend der Zeit liegt.