

Seniorentreffen - mit der GdS durch dick und dünn

Das alljährliche Treffen der GdS Senioren fand vom 10. bis 12. August 2023 in der schönen Stadt Brüggen statt. Thematisch ging es um den Dick- und Dünndarm, also letztendlich um eine gute Ernährung.

Auch wurden die komplizierten Zusammenhänge beziehungsweise der Einfluss des Gehirns auf unsere Organe eingehend erläutert. Somit ist nicht alleinig gutes Essen wichtig, sondern auch unser Denken, also unsere Psyche. Stress und Ängste können zu erheblichen negativen Auswirkungen auf unsere Darmtätigkeit führen (und nicht nur auf diese!), so dass sie leider auch Krankheiten begünstigen können.

Dem sollten wir auf verschiedene Art und Weise entgegenwirken. Beispielhaft sei hier die Bewegung erwähnt. Die Kollegin Gabi May war so nett und hat uns dazu eine Übung vorgeführt, die wir dann gemeinsam durchführten. Diese Übung ist als Film hinterlegt und durch Anklicken des LINKS kann sie angeschaut werden. Wichtig ist, dass diese Übung regelmäßig durchgeführt werden sollte, um ihren günstigen Effekt entfalten zu können.

Die bewährten Referentinnen Anja Jung und Antje Matull waren für uns auch wieder im Einsatz. Unterstützung leistete in diesem Jahr die GdS-Bildungsreferentin Claudia Bidder als Seminarleiterin.

Mir hat auch die interessante Stadtführung sehr gefallen. Es soll nicht unerwähnt bleiben, dass Brüggen die [zweitschönste Kleinstadt Deutschlands](#) ist. Sie liegt im Niederrhein, östlich von Mönchengladbach in der Nähe der holländischen Grenze.

Uwe Radtke



