

Verein bringt Menschen individuell in Bewegung

„Präventio“ feiert 25-jähriges Bestehen. Ausgebuchte Kurse im Präventions- und Rehabilitationssport sind der beste Beweis für den Erfolg des breiten Gesundheitsangebots.

Sandra Castrup

Bad Salzuflen. Vorsorge ist besser als Nachsorge. Das ist einer dieser Sprüche, die wohl jeder kennt, aber gerne auch verdrängt. Außer, man gehört zur „Präventio“-Familie. Im Salzufler Verein für Gesundheitsförderung und Rehabilitationssport ist der Name Programm. Und das seit 25 Jahren.

Treffen sich zwei Ärzte und ein Sportlehrer. Der eine hat über Prävention promoviert, der andere möchte zum Thema ein Institut gründen, und der dritte weiß aus Erfahrung, wie man Angebote zur Gesundheitsförderung umsetzen kann. So lässt sich in Kurzform der Beginn einer Erfolgsgeschichte erzählen. „Den inhaltlichen Startschuss hat damals Arnd Köster gegeben“, denkt Dr. med. Eckhard Schreiber-Weber noch gerne an die Zeit zurück, als er mit seinem ehemaligen Kollegen Dr. Friedo Broedel die Idee hatte, einen Präventionsverein zu gründen. Broedel hatte sich beim heutigen Stellvertretenden Vorsitzenden Arnd Köster zum Übungsleiter ausbilden lassen. Gemeinsam fand das Trio schnell weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter, die Lust auf Prävention hatten.

„Anfangs haben wir unsere Zielgruppe in Menschen gesehen, denen es gut geht“, erzählt Arnd Köster, dass diejenigen jedoch nur mit aufwendiger Überzeugungsarbeit für Vorsorge zu motivieren waren. „Wir mussten dann lernen, dass es eher die Leute mit Beschwerden sind, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten“, ergänzt Eckhard Schreiber-Weber schmunzelnd. Überhaupt habe man im Laufe der vergangenen 25 Jahre viel gelernt, aber nichts bereut. Flexibel das Angebot der Nachfrage anzupassen, Nischen zu füllen und dem Trend immer einen Schritt voraus sein, so laute das



Dipl.-Ing. Hans-Werner Neumann, Dr. med. Eckhard Schreiber-Weber, Arnd Köster und Dr. rer. soc. Astrid Libuda-Köster (von links) sehen den Verein „Präventio“ auch für die Zukunft auf dem richtigen Weg.

Foto: Sandra Castrup

Geheimnis des Erfolges. Ob Schlaganfall, Lunge, Diabetes, Arthrose, Krebs oder Demenz, für jede Erkrankung gibt es im Verein eine individuelle Gruppe. „Im Jahr 2000 haben wir die Abteilung Rehabilitation gegründet. Ein Meilenstein, denn dadurch ist die Mitgliederzahl von 25 auf 170 hochgeschwollen“, freut sich der langjährige Schatzmeister Hans-Werner Neumann noch heute über den gelungenen Coup. Erst vor zwei Jahren hat der 85-Jährige den Posten des Kassierers in jüngere Hände übergeben. „In der Bewegungsgruppe bin ich seit Anfang an und auch heute noch dabei“, ist er das beste Beispiel dafür, wie man durch Bewegung gesund und fit bleibt. „Die erste Sport-

stunde fand in der ‚Mucki-Bude‘ im Keller der damaligen Lipperlandklinik statt“, wird Hans-Werner Neumann nie vergessen. Noch heute sei es für den Verein ein schwer, geeignete Räumlichkeiten zu akzeptablen Mietkonditionen zu finden, um die vielen Kurse anbieten zu können.

„Unsere Gruppenräume sind über das ganze Stadtgebiet verteilt“, bedauert Dr. rer. soc. Astrid Libuda-Köster, die für die Übungsleiterinnen verantwortlich zeichnet. Aktuell sind es sechs. Gerne würde der Verein hier aufstocken. „Empathische, sportaffine Interessierte können sich gerne melden“, wirbt die Sozialwissenschaftlerin. Man wolle nicht nur Menschen in Bewegung bringen, deren Gesundheit

erhalten, fördern und wieder erlangen, sondern setze auch auf soziale Aspekte, organisierte Feste, Vorträge und Ausflüge. „Präventio“ ist wie eine große Familie“, findet Arnd Köster. „Uns eint der Enthusiasmus. Oft mussten wir hart kämpfen, um zu den von uns gesetzten Zielen zu kommen, aber wir haben nie nachgelassen in unseren Bemühungen und rückblickend hat es sich immer gelohnt“, fügt Eckhard Schreiber-Weber hinzu. Wohlwissend, dass „Präventio“ in Bad Salzuflen immer einen guten Ruf hatte und nach wie vor hat. Die stets ausgebuchten Kurse sprechen für sich.

Kontakt zur Redaktion:
salzuflen@lz.de

Gesundheit macht Spaß

■ Gesundheitsdienlich kann nur sein, was die Lebensfreude fördert. So lautet das Motto von „Präventio“ von Beginn an. „Askese und der erhobene therapeutische Zeigefinger haben keine Grundlage und bei uns keinen Platz“, heißt es in der Vereins-Broschüre.

■ „Bewegung muss Spaß machen, nur dann stärkt sie unser Immunsystem“, setzt auch Vorsitzender Dr. Eckhard Schreiber-Weber auf die Kraft der Glücksgefühle. Er ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Badearzt und Ernährungsmediziner mit dem Schwerpunkt Naturheilverfahren.

■ Zu einer positiven Lebensführung gehörten viele verschiedene Faktoren. Dies habe man stets im Vereinsleben erfolgreich umgesetzt. „Wir betrachten den Menschen als Ganzes, nicht nur physisch, sondern auch psychisch. „Inklusion und Integration wurden bei uns schon immer gelebt“, ergänzt Astrid Libuda-Köster. Jeder könne seine passende Bewegung finden, egal mit welchem Handicap.

■ „Besonders bei der Schlaganfall- und der Demenzerkrankten-Gruppe kann man erleben, wie Betroffene im Laufe des Kurses aufblühen“, sagt stellvertretender Vorsitzender Arnd Köster. (sc)