

# Herbstblues oder Blues im Herbst



Mit einigen Lockerungsübungen zum Mitmachen stimmte Physiotherapeutin Katja Bär, unterstützt von Verwaltungsleiter André Dietze, auf den Informationstag in der Vogtland-Klinik ein.

Foto: St. Adler

Von Steffen Adler

**Bad Elster** – Was tun, wenn trübes Herbstwetter auf die Stimmung drückt und manchmal sogar krank macht? Die Vogtland-Klinik Bad Elster lieferte Antworten bei einem Informationstag.

Rund 100 Rehabilitationspatienten, interessierte Bürger sowie Mitglieder mehrerer Selbsthilfegruppen aus den Regionen Franken, Thüringen und Vogtland nutzten am Sams-

tag die Gelegenheit, mehr beim Informationstag in der Vogtland-Klinik zu erfahren.

Unter dem Motto „Herbstblues oder Blues im Herbst“ erhielten die Teilnehmer Tipps und Hinweise, wie sie gut durch die dunkle Jahreszeit kommen. Nach der Begrüßung durch den Verwaltungsleiter der Vogtland-Klinik, André Dietze, informierte Ina Stark, Leitende Psychologin, wie man dem Herbst- oder Winterblues keine Chance gibt.

Für den Fall, dass sich eine Erkältung bemerkbar machen sollte, stellte Dana Fruth, Physiotherapeutin und Leiterin der Abteilung Therapie, dazu bewährte Hausmittel, wie Güsse und Wickel gegen Schmerzen und Grippe vor und gab ebenso praktische Tipps zu therapeutischen Wasseranwendungen.

Wie auch eine richtige Ernährung beitragen kann, fit durch den Herbst und Winter zu kommen, informierte anschließend die Fachfrau für Ernäh-

rung und Diplom-Trophologin Rita Reinhardt aus Jena auch mit dem Hinweis, dass „für alles ein Kräutlein gewachsen ist“.

Anschließend lud Physiotherapeutin Katja Bär nach der Devise „Bewegung ist Leben“ auch mit praktischen Übungen zu einem aktiven Ausklang ein. Abgerundet wurde die gelungene Veranstaltung mit einem Gesundheitsbuffet und einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch für alle Teilnehmer.