

# 3. Mutlanger Naturheiltage eröffnet

Spannender Impulsvortrag zum Thema „Achtsam durch den Alltag“ mit Dr. rer. medic. Anna Paul begeistert die Zuhörer

Zum dritten Mal hat der Freundeskreis Naturheilkunde aus Mutlangen zu den Naturheiltagen eingeladen. Bei der gestrigen Eröffnung begeisterte Dr. Anna Paul mit einem Vortrag, der so manchem durch den Alltag Hetzenden die Augen geöffnet haben dürfte.

VON ALFRED PRADEL

**MUTLANGEN.** Selten hat man Landrat Klaus Pavel so „hibbelig neugierig“ erlebt. Grund war ein kleiner runder Punkt, der jedem Gast bei der gestrigen Eröffnung der 3. Mutlanger Naturheiltage auf den Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger geklebt wurde. Und wie alle anderen Besucher bemerkte auch der Landrat, dass sich der Zauberpunkt von Zeit zu Zeit farblich veränderte. Aber bis zur Auflösung musste sich Klaus Pavel noch etwas gedulden.

Harald Welzel, der 1. Vorsitzende des Freundeskreis Naturheilkunde, konnte im Namen der ganzen Vorstandschaft des Vereines, der in diesem Jahr sein zehnjäh-



Sympathisch und für jedermann verständlich, die Referentin des Abends, Dr. Anna Paul.

riges Bestehen feiern kann, viele Gäste begrüßen. Neben Bürgermeister Peter Seyfried bei einer seiner letzten Veranstaltungen als Gemeindeoberhaupt auch Franz Xaver Pretzel, den Pflegedirektor des Stauferklinikums.

Harald Welzel freute sich, dass die Naturheiltage mittlerweile sehr viel Resonanz bei den Besuchern aus der Region, aber auch bei den Ausstellern hervorruft. „Die Ausstellungsflächen sind seit einem Jahr vergeben, selbst kurzfristige Absagen konnten über die Warteliste ausgeglichen werden.“ Der Vorsitzende wünschte sich, dass das Thema Naturheilkunde noch mehr an den Kliniken des Ostalbkreises etabliert wird. Welzel freute sich, dass es auch bei den 3. Naturheiltagen Förderer und Sponsoren ermöglicht haben, dass die Ausstellung, die Vorträge und die Workshops kostenlos besucht werden können.

Bürgermeister Peter Seyfried sah in seinem Grußwort Mutlangen als kleines Mekka der Naturheilkunde. „Die Naturheiltage über drei Tage hinweg haben sich weit über die Region hinaus etabliert, sie bringen den Menschen das Thema Naturheilkunde näher, loten aber auch die Grenzen aus.“ Seyfried wünschte sich eine Rückbesinnung auf natürliche Lebensgrundlagen, auch im medizinischen Bereich.

## Die Gesundheitsbranche ist zweitwichtigster Wirtschaftsfaktor

Landrat Klaus Pavel zeigte sich beeindruckt von den Leistungen des Freundeskreises Naturheilkunde. Er stellte fest, dass es im Interesse aller sein müsste, gesund zu bleiben. Mit Blick auf das Thema des Impulsvortrages meinte er, „ich gehe achtsam durch den Alltag“. Gerne, so Pavel würde er die Naturheilkunde und die damit verbundene Behandlung auch stationär an den Kliniken anbieten, man arbeite daran, aber es wird auch noch eine Zeit dauern. Er verwies darauf, dass die Gesundheitsbranche zweitwichtigster Wirtschaftsfaktor im Landkreis ist. Und dann wartete Klaus Pavel auf die Auflösung des Rätsels mit dem kleinen Punkt am Handrücken.



Einen Impulsvortrag, nicht nur zum Zuhören, sondern auch zum aktiven Mitmachen zum Thema „Achtsam durch den Alltag“ hielt Dr. rer. medic. Anna Paul. Foto: apr

Die kam von Dr. rer. medic. Anna Paul, Vorstandsvorsitzende von Natur und Medizin e.V. und Leiterin der Abteilung Ordnungstherapie, Mind/Body/Medicine am Knappschaftskrankenhaus, Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen. „Achtsam durch den Alltag“, so lautete das Thema des Impulsvortrages von Anna Paul, die in diesem Zusammenhang auch des Rätsels Lösung offenbarte.

## Mit Dr. Anna Paul kam die Lösung des Rätsels um den kleinen Punkt

Denn der kleine Punkt zeigte an, wie gelöst oder wie gestresst jeder der Gäste am gestrigen Abend war. Hatte sich der Punkt blau verfärbt, dann war alles gut, der Träger entspannt und gelöst. „Wenn er lila ist, müssen sie meinen Vortrag im Stehen anhören, sie sind so tiefenentspannt, nicht dass sie noch einschlafen“, so die Therapeutin und Medizinerin, die damit die Aufmerksamkeit und ein gut aufgelegtes Publikum auf ihrer Seite hatte. Grün eingefärbt zeigte der Wunderpunkt an, dass man aufmerksam war, war

er schwarz, dann war schon eine Portion Stress im Alltag mit dabei.

„Achtsam durch den Alltag“, wie macht man das eigentlich in einer beschleunigten Gesellschaft, in der niemand mehr Zeit zu haben scheint? Hier zeigte Dr. Paul Wege auf, sich zu entsleunigen, präsent im Augenblick zu sein und die Gegenwart mit allen Sinnen zu erfassen, aber auch zu spüren. Sie empfahl auch das Meditieren, früher als Esoterik belächelt, mittlerweile auch von der Schulmedizin als wirkungsvolles Mittel „runter zu kommen“, anerkannt. „Lassen sie ihrem Körper Zeit, seine ihm innewohnenden Selbstheilungskräfte zu entfalten“, so Anna Paul.

Musikalisch begleitet wurde der gestrige Abend vom Saxophon Ensemble des Musikvereins Mutlangen, die Bewirtung der Gäste lag in den bewährten Händen des Team vom Verein zur Förderung des Schulprojektes Cartagena.

In den kommenden zwei Tagen zeigen Aussteller an 46 Ständen im Mutlanger Forum ihr Leistungsspektrum, im Foyer des Franziskus-Gymnasium finden die zahlreichen Vorträge und Workshops statt.