Ortsverein
Chiemgau-West
e. V.

Joseph-von-Fraunhofer-Straße 9
83209 Prien
Tel. 08051 5152

Pressemitteilung des AWO Ortsvereins Chiemgau-West
Prien, 28. Oktober 2026

Prävention im Alltag

Bewältigung des Haushalts und aller Aufgaben rund um den Alltag.

Der AWO-Ortsverein Chiemgau-West lud am 16. Oktober 2026 zu einer Informationsveranstaltung über Möglichkeiten, sich im Alltag gesundheitsbewusster zu verhalten, in den katholischen Pfarrsaal Priens ein. Als Referentin konnte die Sportwissenschaftlerin Dr. Heide Schulte gewonnen werden.

In seiner Begrüßung ging Lorenz Ganterer, der Vorsitzende des AWO-Ortsvereins, auf die große Bedeutung der Gesundheitsprävention ein. „Wir wissen ja alle in der Theorie, wie wichtig Vorsorge auch für den Erhalt der Gesundheit ist, aber Prävention dann praktisch umzusetzen, fällt uns dann durchaus schwer." Deswegen ist es sehr hilfreich, wenn die Maßnahmen leicht umzusetzen sind, so wie es Frau Dr. Schulte in ihrem Konzept ausgearbeitet hat.

Frau Dr. Schulte hat sich bereits seit vielen Jahren mit gesundheitsgerechtem Verhalten beschäftigt und bietet auch in Prien Vorsorgekurse an. Sie stellte verschiedene Maßnahmen vor, die im Alltag jeder leicht anwenden kann. Und dazu werden keine teuren Hilfsmittel benötigen.

Zu den verschiedenen Übungen erklärte sie auch immer den theoretischen Hintergrund. Sie ging dabei auf die verschiedenen Körperfunktionen ein und stellte dar, welche Bewegungen eher schaden und welche eher den Körper stabilisieren.
Die Referentin beschrieb bei ausgewählten Krankheitsbildern wie sie sich auf das Seh- und Hörbewusstsein auswirken.
Im praktischen Teil sprach sie Themen wie geeignete Sitzgelegenheiten, Verhalten im Haus – zum Beispiel auf Treppen oder beim Öffnen von Fenstern – sowie Einkaufen, öffentliche Verkehrsmittel, Bewegung, Atmung, Heben und Tragen an.
Ein Beispiel für eine einfache und kostengünstige Maßnahme ist der Rucksack. Statt mit der Tasche zum Einkaufen zu gehen, ist es für den Körper besser einen Rucksack zu tragen. Das verbessert die gesundheitsgerechte Körperhaltung.

Neben der Vielzahl an umsetzbaren Tipps war nach Lorenz Ganterer der Vortrag von Dr. Schulte auch deswegen so anregen, da sie es verstand, die einzelne Erklärungen humorvoll zu schildern.

Dr. Heide Schulte referiert über Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge.