

Lachen für die Gesundheit: Unterhaltsame Bühnen-Sprechstunde in der Stadthalle Höxter

## Doc Esser begeistert 500 „Patienten“

Von Katharina Maria Grote

**HÖXTER (WB).** „Wie gesund ist eigentlich gesund?“ Diese und viele weitere Fragen beschäftigten am Dienstag ein großes Publikum in der Stadthalle Höxter.

„Was sind eigentlich die Säulen eines guten Lebens?“ fragte der Stargast des Abends, Doc Esser, seine Gäste zu Beginn und lud sie ein, die Antwort mit ihm gemeinsam herauszufinden: „Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit“.

Die gut 500 Zuschauer reflektierten nach der humorvollen und sehr interaktiven „Sprechstunde“ bei Doc Esser eigene Gewohnheiten und Verhaltensweisen. Vielleicht war auch das eine oder andere „schlechte Gewissen“ verflogen. Denn auch „Sünde“ dürfe mal sein und es sei wichtig, sich nichts „zu verbieten“, die „Waage zu halten“ zwischen Qualität und Quantität. „Soziale Kontakte und miteinander lachen“ seien „gut für die Resilienz“, empfahl der vom Niederrhein stammende Mediziner und so konnte sein Publikum einen wohl rundherum gesunden Abend genießen.

### Menschliche Zellen sind am Ende endlich

„Es bringt nichts, 110 Jahre alt zu werden und nicht gelebt zu haben“, ist nur einer von vielen Ratschlägen. Und bei allen gesunden Verhaltensweisen seien die menschlichen „Zellen am Ende endlich“.

Rainer Schwiete, Leiter der Volkshochschule Höxter-Mariemünster, zeigte sich nach der Veranstaltung „total begeistert“ von Doc Esser, besonders dessen Ausführungen zum Thema Sport: „Absolut wichtig für die Zivilisationskrankheiten, aber nicht zum Abnehmen. Da sind es Nahrungspausen, die dem Körper guttun.“

„Auch die Ernährungstipps waren total wertvoll“, nahm Rainer Schwiete für sich persönlich eine Fülle guter Anregungen mit. Und schon während der Fragerunde im Anschluss an die unterhaltsame „Sprechstunde“ setzte er Tipps vom Profi um und sammelte Schritte, während er den fragenden Zuschauerinnen und Zuschauern das Mikrofon bot.

### Den Tag positiv starten und dankbar beenden

Dr. Heinz-Wilhelm Esser, besser bekannt als Doc Esser, erfreut seine Fans seit gut zehn Jahren. Beim WDR gibt er als Experte wertvolle Tipps, in seinem Gesundheitspodcast und seinen medizinischen Ratgebern geht er nicht nur auf Gesundheitsmythen ein.

Die Rheinländische Frohnatur bezeichnet sich selbst als „Optimistenschweinchen“, das jeden Tag positiv beginnen und dankbar beenden möchte: „Lebensfreude und Optimismus schaffen Lebensqualität und wir sollten dankbar sein für die kleinen Dinge. Zu oft vergessen wir, wie gut der Tag war oder dass



Informativ und humorvoll zugleich – so war die „Sprechstunde“ von Doc Esser in Höxter. Foto: Katharina Maria Grote

wir Probleme als Aufgaben betrachten sollten“, sagt der bühnenfahrene Arzt.

Doc Esser ist nicht nur passionierter Mediziner, sondern auch leidenschaftlicher Musiker und findet seinen Ausgleich im Tonstudio in Köln. „Musik macht schlau und

hält jung!“, empfiehlt Doc Esser. Nicht nur Rainer Schwiete und die zahlreichen Fans in der Stadthalle freuen sich bestimmt auf die nächste unterhaltsame Bühnen-„Sprechstunde“ des sympathischen Arztes an der Weser. Eine Herzensangelegenheit

richtete der Mediziner zum Ende noch an die Höxteraner Fangemeinde: „Der Verein CAYA Köln freut sich über zahlreiche Unterstützung und Spenden, um Wohnungslosen sowie bedürftigen Menschen medizinische Basisversorgung zu leisten.“



Die Gäste in der Stadthalle Höxter konnten dem Mediziner spannende Fragen stellen. Foto: Katharina Maria Grote

### Erkenntnisse im Überblick

- 1) „Lachen ist gesund. Wenn wir lachen, sind etwa 300 Muskeln daran beteiligt. Lachen ist ein natürlicher Blutdrucksenker.“
- 2) „Sport wirkt besser als so manches Medikament. Bewegung verbessert unser Wohlbefinden und hilft, Wohlstandskrankheiten zu vermeiden. Aber Abnehmen funktioniert nicht nur durch Sport.“
- 3) „Mäuse schwimmen gerne und gut.“
- 4) „Kleinkinder saugen Wissen auf wie ein

Schwamm. Mit zunehmendem Alter wird das schwieriger.“

- 5) „Kaffee, ohne Milch und Zucker, ist das gesündeste, das es gibt. Schwarzer Kaffee senkt das Krebsrisiko und wirkt gegen die Fettleber.“
- 6) „Brokkoli ist der beste Kohl für die Gesundheit. Und nach dem Genuss von Kohl kann man ja noch Flatulenzen-Pfeifer in Paris werden.“

Diese Tipps gab Doc Esser seinen „Patienten“ mit.