

Natalie da Silva bietet Pilates und Massage – Im Oktober startet eine inklusive Kindergruppe

„Deine Matte“ sucht Verstärkung

Von Melissa Wienzek

Malerisch tanzt der Schatten des großen Kirschbaums über die Yogamatten, durch die geöffnete Balkontür spielt der Wind dazu eine leise Melodie: In dieser angenehmen Atmosphäre direkt an der Hastener Straße – man glaubt es kaum, – bietet Natalie da Silva (39) Pilates, Massage, Babymassage und mehr an. Der Name „Deine Matte“ ist dabei Programm: Die ausgebildete Physiotherapeutin und dreifache Mutter freut sich nach der Corona-Zwangspause nicht nur über neue Teilnehmer, sondern auch über Dozenten, die diese Matten „bespielen“ möchten. „Auf deiner Matte kann einfach viel passieren. Ich liebe die Vielfalt“, sagt sie. Aktuell sucht sie einen Nordic-Walking-Trainer, eine Hebamme oder einen Pilates-Trainer. „Ich würde mich freuen, wenn das Team weiter wächst.“



Natalie da Silva (39) hat in der Hastener Straße 94 noch Platz für einige Matten.

Foto: Roland Keusch

Vor sieben Jahren zog Familie da Silva aus Wuppertal zum Hasten. Dort verliebte sie sich in ein altes Schieferhaus mit Fliesenböden aus 1880. Das Haupthaus bewohnt die fünfköpfige Familie plus Großmutter und Hund selbst. Die Kursräume befinden sich im Anbau.

„Da müssen wir ganz dringend ansetzen.“

Natalie da Silva zur Bewegungsförderung von Kindern

Als die Physiotherapiepraxis mit angeschlossenem Pilatesstudio, in der Natalie da Silva damals arbeitete, geschlossen wurde, stellte sich für sie die Frage: Weiter als Physiotherapeutin zu Patienten tingeln oder doch ein eigenes Pilatesstudio einrichten? „Ich war die Autofahrerin leid. Und meinen Traumjob gab es nicht. Also nahm ich es selbst in die

Hand.“ Die Wohnung im Anbau wurde frei – und „Deine Matte“ wurde geboren. Mittlerweile ist sie fünf Jahre alt. Hier bietet die 39-Jährige Massage für Privatpatienten, Babymassage und Pilateskurse. Die dreifache Mutter Michaela Roth, die eigentlich aus der Modebranche kommt, unterstützt Natalie da Silva bei den Pilateskursen. Zu diesem Ganzkörpertraining, das die Muskulatur von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur stärkt, kam Natalie da Silva auf ganz niederschwellige Weise: weil sie durch das Tanzen auf Wettkampfniveau zwei Bandscheibenvorfälle erlitt. „Nach drei Einzelstunden war ich schmerzfrei.“ Daraufhin erwarb sie ihr Pilates-Trainer-Zertifikat und bildete sich zur Entspannungspädagogin fort. Nicht nur Erwachsene, sondern schon Kinder haben Rückenprobleme, erzählt die gelernte Physiotherapeutin. „Wir

sind leider ein sitzendes Volk geworden. Wir müssen uns bewegen – gerade Kinder.“ Vor allem in der Pandemie sei das deutlich geworden. Daher möchte da Silva bald Kinderentspannungskurse in der Grundschule anbieten. Der Antrag liegt derzeit bei der Krankenkasse zur Prüfung. „Denn da müssen wir ganz dringend ansetzen.“

Alle Angebote können im Internet gebucht werden. Wer noch nie Pilates gemacht hat, dem empfiehlt Natalie da Silva ein zehnwöchiges Einsteigerprogramm unter Gleichgesinnten. Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten – manche auch für die Babymassage. **► Kontakt:** ☎ 5 68 03 52; www.deinematte.com

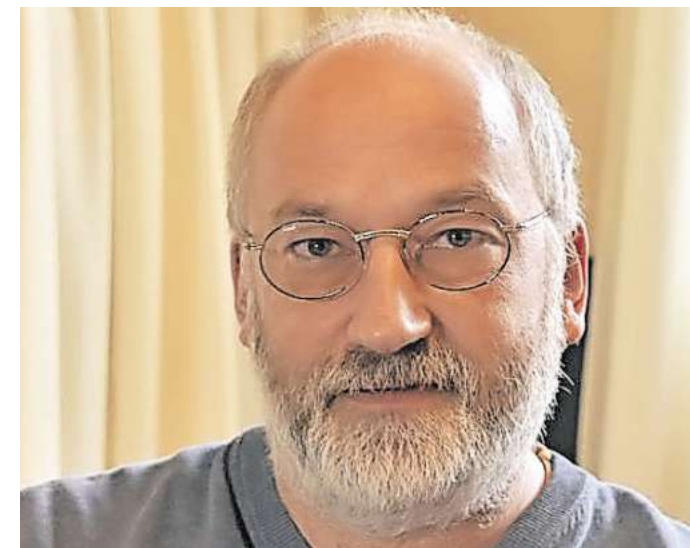
Anmeldung

Markus Pickhardt beantwortet die zehn RGA-Fragen

„Ich versuche, Menschen auf Augenhöhe zu begegnen“

Von Peter Klohs

Markus Pickhardt ist 1971 in Remscheid geboren und lebt nach wie vor in der Stadt. Der 50-Jährige ist bei der psychologischen Beratungsstelle „Seele in Not“ auf der Hindenburgstraße tätig. Unter anderem kümmert er sich um das Notfall-Handy. Außerdem betreut er die Ex-In-Beratungsstelle und bietet Genesungsbegleitung an. Sobald das Café Mokassin wieder öffnen kann (wahrscheinlich ab November), ist Pickhardt auch dort im Einsatz.



Markus Pickhardt ist bei der psychologischen Beratungsstelle „Seele in Not“ auf der Hindenburgstraße tätig. Foto: Peter Klohs

Worauf kann man als Remscheiderin stolz sein?

Markus Pickhardt: Ich bin stolz auf die sozialen Einrichtungen in der Stadt. Außerdem auf den Menschenschlag hier in Remscheid. Auch in schwierigen Zeiten spürt man einen großen Zusammenhalt.

10 Fragen an...

Was ist für Sie der höchste kulinarische Genuss?
Pickhardt: Gemüse ist schon lecker. Aber ein richtiges Lieblingsgericht habe ich nicht. Ich weiß, was ich nicht esse: Sauerkraut. Aber sonst sehr vieles.

Was können Sie besser als die meisten anderen Menschen?

Pickhardt: (sehr spontan) Nichts! Ich versuche, jedem Menschen auf Augenhöhe zu begegnen. Der Eine kann das besser, der Andere dieses. Jeder kann irgendetwas gut.

Welches Konzert haben Sie zuletzt besucht?

Pickhardt: Wenn ich mich richtig erinnere, war dies das Musical „Tarzan“. Ich glaube, es war in Osnabrück und könnte im Theater Liberi

gewesen sein. Tolle Choreografie, gute Musik. Es war ausverkauft. Und das bedeutete in Zeiten vor Corona: Es war pickpackevoll.

Mit wem würden Sie gerne einmal für einen Tag das Leben tauschen?

Pickhardt: Mit niemanden. Ich würde nicht tauschen wollen, auch nicht für einen Tag. Weil ich mich so, wie ich lebe, am besten entfalten kann. Ich akzeptiere das Leben, wie es ist.

Ihr Lieblingsplatz in Remscheid?

Pickhardt: Ich gehe gerne über die Alleestraße und zwar oben und unten. Auch der Stadtpark ist sehr schön, um durch die Natur zu spazieren. Manchmal nehme ich auch Klienten mit.

Wie würden Sie einen typischen Remscheider in drei Worten charakterisieren?

Pickhardt: Ehrlich, fleißig, heimatverbunden.

Was ist für Sie der angenehmste Zeitvertreib?

Pickhardt: Alleinsein ist nicht so mein Ding. Ich bin gerne bei Freunden, die ich schon lange kenne. Das kann durchaus ein kleiner Kreis sein. Da fühle ich mich wohl.

Was würden Sie als OB von Remscheid als Erstes anpacken?

Pickhardt: Ich würde mich schlaun machen, welche Möglichkeiten es im Gesundheitswesen noch gibt, um erkrankten Menschen zu helfen. Da gibt es so viel, das man machen könnte. Vielleicht könnte ich etwas tun, um die Wartezeiten zu langen Wartezeiten abzukürzen. Und ich würde das Positive an Remscheider deutlicher herausstellen.

Welchen Traum hegen Sie?

Pickhardt: Zwei. Ich mache gerade eine Ausbildung als Alltagsbegleiter. Ich träume davon, dadurch vielen Menschen im Alltag helfen zu können. Und ich träume von einem Haus in Remscheid, in dem Menschen mit und ohne Behinderungen leben und arbeiten, von einem Inklusionshaus sozusagen.

24. September 2021

Tag der Sauna

Medical Wellness.

ANZEIGEN

Foto: Thinkstock

Saunieren tut Leib und Seele gut

Gesünder schwitzen

djd - Herbst und Winter kommen mit ungemütlicher Kälte, Nässe und Wind. Das Immunsystem muss Höchstleistungen bringen, dennoch sind Erkältungen nun wieder weit verbreitet. Zusätzlich stärken kann man es durch Saunagänge. Immer mehr Menschen schwitzen in den eigenen vier Wänden.

Gut für den Blutdruck und gegen hohe Cholesterinwerte

Denn Saunen für den Privatbereich können heute überall im Haus ihren Standort finden: im Wohnzimmer, im Badezimmer oder auch im Schlafzimmer. Egal wo man sauniert – die gesundheitlichen Effekte sind wissenschaftlich belegt.

Beispiel Bluthochdruck: Wissenschaftler der Berliner Charité beobachteten über zwei Jahre das Herz-Kreislaufverhalten von Bluthochdruckpatienten beim regelmäßigen Besuch eines Sanatoriums. Hier können fünf verschiedene Ba-

runge, wenn sie mindestens zweimal pro Woche das Sanatorium zu zwei Durchgängen von je acht bis zehn Minuten bei einer Temperatur von 55 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 48 Prozent besuchten. Zur Abkühlung empfehlen die Wissenschaftler Patienten mit Herz-Kreislauf-Störungen die Regendusche bei Temperaturen zwischen 12 und 14 Grad. Auch erhöhte Cholesterinwerte gingen der Studie zufolge durch Besuche des Sanatoriums zurück. Empfohlen wird es zudem für Menschen mit zu niedrigem Blutdruck.

Forscher: Regelmäßiges Saunieren kann Lebenserwartung erhöhen

„Regelmäßige Saunagänge schwitzen schon nach wenigen Wochen gesünder und effizienter als zu Anfang. Sie frieren im Winter nicht so schnell und leiden im Sommer weniger unter Hitze“, erklärt Saunaforscher Dr. med. Rainer Brenke, lange Jahre Chefarzt



Saunagänge wirken sich längerfristig auf die Gesundheit aus. Herz-, Kreislaufstörungen werden gebessert. Der Cholesterinwert sinkt. Foto: djd/Klafs

Charité. Ein Effekt des Saunabades sei bei der Finnischen Sauna langfristig ein Absinken der Körperkerntemperatur. Allein das könne zur Gesunderhaltung einen Beitrag leisten. Eine um 0,5 Grad Celsius niedrigere Körperkerntemperatur könne durch die Verzögerung

verschiedener Alterungsprozesse theoretisch eine Steigerung der durchschnittlichen Lebenserwartung um fünf Jahre zur Folge haben. Würde man mit der thermischen Anpassung im mittleren Lebensalter beginnen, blieben immer noch bis zu drei Jahren Verlänge-

rung. Brenke ist überzeugt, dass bei regelmäßiger Anwendung auch Arztbesuche verhindert werden können. Um die gesundheitlichen Effekte zu erzielen, ist das Aufheizen der Sauna bis auf 90 Grad sowie das Abduschen mit kaltem Wasser entscheidend.

SAUNA GEÖFFNET

TAG DER SAUNA
24. - 26.09.2021

Wir haben ab sofort immer **dienstags, mittwochs und freitags von 16 bis 22 Uhr sowie samstags und sonntags von 9:30 bis 19 Uhr geöffnet & feiern den Tag der Sauna von Freitag, 24. bis Sonntag, 26. September 2021.** Gönnen Sie sich **pure Entspannung & freuen Sie sich auf viele kleine Highlights** zum Tag der Sauna.

Alle Informationen zum Besuch in unserem Hause finden Sie in unserem News-Ticker auf: www.life-ness.de

Carl-Diem-Str. 33 · Radevormwald · P kostenlos · Anfahrtr Kottenstr.

Diese Sonderveröffentlichung finden Sie auch auf www.rga.de

REMSCHEIDER GENERAL-ANZEIGER rga
...weil wir hier zu Hause sind!