



Die Vorträge auf der Expertenbühne waren gut besucht (Foto links). Beim Injoy Balingen konnte man ebenfalls einen Check-up machen.
Fotos: Silke Thiery/Ralf Biesinger

Fester Termin im Messe-Kalender

Gesundheit Wer am Wochenende die Messe „Fit und Gesund“ in der Balingener Volksbankmesse besuchte, konnte aus einem breiten Spektrum an medizinischen Check-ups, geballten Informationen aus der Branche und zahlreichen Expertenvorträgen wählen. *Von Silke Thiery*

Die Pandemiepause konnte dem Anziehungspunkt „Fit und Gesund“ keinen Abbruch tun. Über 70 Aussteller – von der Krankenkasse über Physiotherapeuten bis hin zu Anbietern individueller Matratzen – standen den Besuchern bei Fragen zur Verfügung. An zahlreichen Ständen gab es die Möglichkeit, seine Gesundheit überprüfen zu lassen. Unter anderem beim ZAK-Gesundheitsparcours mit seinen 17 Stationen. Höre ich noch gut? Wie steht es um meinen Blutdruck? Wie um mein Körperfett? Und was kann ich tun, wenn etwas nicht ganz okay ist? Diese Fragen konnten am Samstag und Sonntag geballt und an nur einem Ort beantwortet werden.

Auch Selbsthilfegruppen aus dem Zollernalbkreis stellten sich in Zusammenarbeit mit der KIGS vor. Heinz Weiser von „Anti Mobbing Zollernalb“ saß beim gemeinsamen Interview mit dem Burnout-Experten Dr. Dr. med. Yasin Möller (Acura-Klinik Albstadt) auf der Expertenbühne. Diese Vorträge waren samt und sonders Anziehungspunkte, niemand referierte vor leeren Reihen. Im Gegenteil: Viele Besucher hatten sich ak-

ribisch auf die Messe vorbereitet und einen ganz klaren Plan, welchen Vortrag sie hören und welchen Stand sie besuchen möchten.

Fokus auf gesundes Leben im Alter

Der Messesonntag war für die Herren besonders interessant, da die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit einen kostenlosen Testosterontest anbot. Wichtig war den Machern der Messe, dass der Fokus in diesem Jahr neben der Therapie chronischer Schmerzen auch auf das gesunde Leben im Alter gelegt wird. Zahlreiche Pflegeheime und -dienste stellten sich vor. Gerade pflegende Angehörige suchten hier Rat und Unterstützung.

Einer der Aussteller war Markus Forneck aus Aspach. Er stellte ein Gerät zur Gelenkentspannung bei Arthrose vor. Eigentlich hatte er eine eigene Firma. Doch sein eigenes Leiden hat ihn zum Umdenken gebracht und nun vertreibt er selbst das, was ihm geholfen hat. So wie viele bei der Messe, die die Stände betreuen, ist er Experte in eigener Sache.

Mehr Fotos von den Balingener Gesundheitstagen gibt's auf zak.de.



Die Schreinerei Lebherz aus Bitz informierte die Besucher über verschiedene Schlafsysteme aus Holz.
Foto: Ralf Biesinger



Große und kleine Gäste konnten am Wochenende unter anderem ein Motorrad des DRK bestaunen (Foto links). Die Messe „Fit und Gesund“ bot auch genügend Gelegenheiten für den Selbsttest. So konnten die Besucher an 17 Stationen den ZAK-Gesundheitsparcours absolvieren und verschiedene Check-ups durchführen.
Fotos: Ralf Biesinger



Über 70 Aussteller aus verschiedenen medizinischen und therapeutischen Bereichen boten den Besucherinnen und Besuchern eine individuelle Beratung mit fundiertem Fachwissen.
Fotos: Silke Thiery