

Testosterontests und Demenztheater

Ernährungstipps, Infos zu Klima und Gesundheit, Gesundheits-Checks, Live-OPs, Demenztheater und ein Flugsimulator erwarten Besucher der Gesundheitstage am Samstag und Sonntag, 22. und 23. April, in der Volksbankmesse Balingen.

■ Von Thomas Rahmann

BALINGEN. Ein Schwerpunkt der Gesundheitstage, die nach der coronabedingten Pause heuer zum 13. Mal stattfinden, ist das Thema Ernährung, weil sie „die Basis für ein gesundes Leben“ ist, wie Organisator Martin Kiesling sagt.

So gibt es am Samstag, 22. April, ab 15 Uhr einen Vortrag zu „Sinn und Zweck einer kohlenhydratarmen Ernährung“ und am Sonntag, 23. April, um 13.15 Uhr ein Podiumsgespräch über entzündungshemmende Ernährung auf der moderierten Expertenbühne.

Seit der Pandemie haben ihn mehr als doppelt so viele Beratungsanfragen wie üblich erreicht, sagt Heinz Weisser, der regelmäßig zum Thema Burnout und Mobbing am Arbeitsplatz berät. Er wird am Samstag ab 15 Uhr den Vortrag „Nach Corona ist vor dem Burnout“ auf der Vortragsbühne halten. Die Selbsthilfe im Zollernalbkreis, deren Sprecherratsvorstand Weisser ist, stellt bei der Messe an einem eigenen Stand seine mehr als 60 Selbsthilfegruppen vor.

Klima-Risiko-Gruppe

Ein Novum am Stand der AOK Neckar-Alb ist der Zusammenhang von Klima und Gesundheit, erklärt deren Pressesprecherin Eveline Blank. Eine gemeinsame Studie der AOK und



OB Helmut Reitmann (von links), die Organisatoren Stefan Rimmele und Martin Kiesling, Tina Morlok (AOK), Heinz Weisser (Selbsthilfe), Fabienne Dettling (DAK-Gesundheit), Heide Rath (Pflegestützpunkt) und Eveline Blank (AOK) werben für die Gesundheitstage. Foto: Rahmann

des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt habe ergeben, dass in Städten mit einer hohen Feinstaubbelastung das Grippeerisiko doppelt so hoch sei als in Orten mit niedriger Belastung. Auch diagnostizierte gesundheitliche Schäden, die durch steigende Hitze entstehen, steigen jährlich stark an, so Blank.

16 Gesundheits-Check-Stationen von einer Körperperfekt-Analyse bis hin zu einer Vitamin- und Mineralstoffmessung können Besucher als Parcours durchlaufen. Die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit bietet am Sonntag

zwischen 11 und 14.30 Uhr einen kostenlosen Testosteron-Test an – ein niedriger Testosteronspiegel bei Männern könne verantwortlich für Schlaflosigkeit und Antriebslosigkeit sein.

Digitale Gesundheit

Ausschließlich am Sonntag steht ein Infotruck der Telemedizin BW vor der Messehalle und informiert über Digitalisierung im Gesundheitswesen. Den Start am Sonntag macht um 11.15 Uhr das „Demenztheater für Menschen mit und ohne Demenz“, dem ein Podiumsgespräch über das

Thema Demenz folgt, indem die Referenten auch einzelne Theaterszenen aufgreifen. Anschließend an alle Vorträge und Podiumsdiskussionen stehen die Fachleute für Gespräche zur Verfügung.

Die DAK-Gesundheit bietet einen Flugsimulator an, bei dem Rückenstabilität, Balance und die Verbindung von Körper und Gehirn geschult wird. Die Acura Fachklinik führt Live-Operationen an einem künstlichen Kniegelenk und einer künstlichen Wirbelsäule vor, und Besucher können unter Schwarzlicht prüfen lassen, wie gut ihre Hände gereinigt sind.

Eine „kleine Aufmerksamkeit für pflegende Angehörige“ hat – neben vielen Infos rund um das Thema Alter und Pflege – Heide Rath vom Pflegestützpunkt Balingen vorbereitet. Der Feriencampus der vhs sorgt für eine Kinderbetreuung mit Bastelangebot. Nach dem Motto „aus der Region für die Region“ sind die meisten Aussteller in der Umgebung ansässig.

→ Die Messe hat an beiden Tagen von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Der Eintritt kostet vier Euro, ermäßigt drei Euro. Für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren ist der Eintritt frei.

Zum Abschluss wird das Segenslied gesungen

Die Singer-Songwriter Sam Samba und Martin Buchholz begeisterten in der Friedenskirche in Frommern. Ihre Lieder handeln vom Glauben.

BALINGEN-FROMMERN. „Was Liebe tragen kann“ war der Titel des Konzerts von Sam Samba und Martin Buchholz in der evangelisch-methodistischen Friedenskirche in Frommern, die fast bis auf den letzten Platz besetzt war. Stühle mussten zusätzlich platziert werden, um allen Besuchern einen Sitzplatz anbieten zu können. „Leidenschaftlich zu lieben – das war die Passion von Jesus Christus. Sie habe ihn das Leben gekostet und die Welt für immer verändert. Wer Jesus

sieht, schaut der Liebe Gottes ins Gesicht“, meinen Sam Samba und Martin Buchholz.

In ihren Liedern und Wortbeiträgen erzählen die beiden Singersongwriter persönlich und bewegend vom Glauben zwischen Zuversicht und Zweifel, Liebe und Leid, Sehnsucht und Hoffnung. Vom ersten Lied an „Es ist gut, dass Du da bist“ beziehen die Beiden ihr Publikum mit ein, sodass sich schnell eine Art Wohlfühlstimmung breit machte, trotz tiefgründiger Texte. Sam Samba,

der singende Kinderarzt aus Tübingen, berührt seit Jahren die Herzen seines Publikums mit seiner warmen Stimme. Bei Martin Buchholz klingt es ungefähr so, als würde Reinhard Mey wie James Taylor Gitarre spielen. Zusammen ergibt das einen unverwechselbaren Sound, der die Zuhörer in seinen Bann zieht. Martin Buchholz, der auch TV-Journalist und Grimme-Preisträger ist, war für die Wortbeiträge zuständig. Zum Abschluss wurde ein Segenslied gesungen. Da-



Martin Buchholz (links) und Sam Samba begeisterten das Publikum in der Frommerner Friedenskirche. Foto: Schroeer

mit endete dieser tiefgründige Abend, der viele Gedanken und Sinne angesprochen hat und mit guter Musik überzeugt hat.

Erst danach brandete Beifall auf, der dafür länger andauerte und mit einer Zugabe belohnt wurde.

Möbel Rogg bringt Strandflair auf die Gartenschau

Der Premium-Partner hat einen Beach-Bereich auf dem Gelände geplant.

BALINGEN. Darauf ein Handschlag: Mit der Partnerschaft zwischen Möbel Rogg und der Gartenschau bekommt Balingen nicht nur einen weiteren engagierten Unterstützer des Events, sondern auch ein weiteres verlockendes Angebot auf dem Veranstaltungsgelände – den Möbel Rogg-Beach.

Dank der Partnerschaft mit der Unternehmensgruppe Möbel Rogg kommt ein weiteres besonderes Angebot dazu, denn für seine Präsenz auf dem Gelände hat sich das Möbelhaus etwas einfallen lassen: Im Aktivpark richtet das Unter-

nehmen für die Besucher den Möbel Rogg-Beach ein, einen einladenden Entspannungsbe- reich mit Outdoormöbeln, still- vollen Schattenspendern, gro- ßen Pflanzen und sommerli- chem Flair.

Julian Rogg: Den Besuchern etwas bieten

Das Strandfeeling mitten in der Stadt – die Beachbar ist nur einen Steinwurf vom Möbel Rogg-Beach entfernt – wird während der gesamten Dauer der Gartenschau erhalten bleiben. „Wir wollen den Besuchern etwas bieten, was zu uns



Gemeinsam für die Gartenschau (von links): Geschäftsführer Ekkehard Gulde, OB Helmut Reitmann, Geschäftsführender Gesellschafter Julian Rogg und Geschäftsführer Alexander Ast. Foto: Rogg

als Möbelhaus passt und das Erlebnis für sie noch schöner macht“, sagt Geschäftsführer Julian Rogg.

Außerdem ist Möbel Rogg

mit einer Rabattaktion auf den Eintrittskarten vertreten: Mit dem Coupon wird der Ein- tritt im Einrichtungs- haus zehn Prozent günstiger.

Balingen

Im Bürgerkontakt Balingen in der Filserstraße 9 ist heute von 9 bis 11 Uhr internationales Frauenfrühstück.

Die DRK-Gymnastikgruppen „Mach mit – bleib fit“ treffen sich heute von 15.30 bis 16.30 Uhr im Haus am Stettberg.

Das Naturschutzbüro Zollernalb hat heute von 9 bis 11 Uhr geöffnet.

Das Generationenhaus bietet von 10 bis 12 Uhr einen Vormittagstreff für Eltern und Kinder an. **Der DRK-Kleiderladen**, auf dem Graben 13, hat von 15 bis 18 Uhr geöffnet.

Das Wertstoffzentrum, Am Bangarben, ist von 16 bis 18 Uhr geöffnet.

Die Rheumaliga Balingen hat ab 17.30 Uhr Trocken- und Wassergymnastik im Axis in Engstlatt; Kontakttelefon 07433/27 89 66.

Übungsabend der Herzsportgruppe II und III ist heute ab 18.30 und 20 Uhr in der Sichel- schulturnhalle.

FROMMERN

Das Sozialkaufhaus „Domiziel“ hat von 14 bis 18 Uhr geöffnet.

HESELWANGEN

Tanz für Ältere und rüstige Senioren ist von 17.15 bis 18.15 Uhr im Vereinsheim in Heselwangen.

WEILSTETTEN

Der Jahrgang 1935/36 trifft sich an diesem Donnerstag, 13. April, um 14.30 Uhr beim Lochenblick, Weilstetten. Einkehr ab 15 Uhr in der Berghütte Tieringen.

Stammtisch für Heimatkundler

BALINGEN-ENGSTLATT. Die Ortsgruppe Engstlatt des Schwäbischen Albvereins lädt am Freitag, 14. April, ab 19.30 Uhr zum heimatkundlichen Stammtisch in den Albvereinsraum im Rathaus in Engstlatt ein. Gerne dürfen von den Teilnehmern Historisches, Bücher, Geschichten oder Bilder mitgebracht werden.

SV Roßwangen hält Rückschau

BALINGEN-ROSSWANGEN. Die Hauptversammlung des SV Roßwangen findet am Freitag, 21. April, ab 20 Uhr im Sportheim statt. Die Tagesordnung enthält Berichte, Ehrungen und Wahlen. Zuvor, ab 19 Uhr, findet die Versammlung des Fördervereins SV Roßwangen, ebenfalls im Sportheim, statt. Auf der Tagesordnung stehen Berichte und Neuwahlen.

Im Notfall

NOTRUFNUMMERN

Polizei: 110
Rettsleitstelle: 112
Giftnotruf: 0761/19240
Krankentransport: 07433/19222

APOTHEKEN

Löwen-Apotheke Hechingen:
Bahnhofstraße 7,
07471/98 40 80 0

Redaktion

Lokalredaktion
Telefon: 07433/90 18 20
E-Mail: redaktionbalingen@schwarzwaelder-bote.de
Anfragen zur **Zustellung:** 0800/780 780 2