

Cannabis, Hypnose und mehr

Zwei Tage lang hat die Gesundheitsmesse „fit & gesund“ in Balingen stattgefunden. Die zwölfte Auflage bot noch mehr Angebote und Informationen als bisher.

■ Von Gert Ungureanu

BALINGEN. Seit 2010 findet sie statt – und ist von Jahr zu Jahr gewachsen. Schon bei Hallenöffnung kommen die ersten Besucher. Unter ihnen sind viele Ältere sowie Familien.

Mehr als 70 Aussteller haben sich zwei Tage lang in der Volksbankmesse präsentiert, es gab Gesundheits-Checks, Leckeres zum Probieren, Tipps von Fachleuten. Die Themen: Physiotherapie, Ernährungsberatung, Sport, Fitness, Orthopädie, Augenheilkunde, Zahnheilkunde, Kosmetik, Selbsthilfe. Für die Messeveranstalter vom Allgäu Eventzentrum, Martin Kiesling und Stefan Rimmel, ist die „fit & gesund“ sowas wie ein Heimspiel geworden.

„Fit und gesund bleiben“

Oberbürgermeister Helmut Reitemann lässt sich mit Bio-Duft besprühen und seine Handflächen nach einer Desinfektion auf Bakterien checken. Das Ziel der Veranstalter und Aussteller: fit und gesund bleiben. Im Eröffnungsvortrag von Heilpraktiker Ralf Lamprecht geht es um Long Covid, die Spätfolgen der Pandemie, an denen auch im Zollernalbkreis viele Menschen leiden: Dauerermüdung, Antriebslosigkeit und Erschöpfung müssten aber sein. Die Schulmedizin habe Ursachen und Therapiemöglichkeiten noch nicht genau ge-



Die Johanniter informieren bei der Gesundheitsmesse über den Hausnotruf.

Foto: Ungureanu

klärt, sei noch auf der Suche nach Lösungen. Aber eine „Oxivenierung“ in seiner Praxis könne in vielen Fällen Linderung bringen. Sein Angebot: Gerne sei er bereit, Fragen zu beantworten.

Die Johanniter zeigen, wie der Hausnotruf funktioniert: Vielen Menschen kann das Armband helfen, wenn sie in ihrer Wohnung stürzen und nicht mehr in der Lage sind, den Notruf zu wählen: Die Helfer rücken an, können sich Zutritt zur Wohnung verschaffen, prüfen, ob die Person ansprechbar ist. Im Notfall wird der Rettungsdienst hinzugezogen. Mitten in die Vorführung

hinein kommt ein echter Notruf: Eine Frau hat einen Schwächeanfall, gibt vor, Schmerzen zu haben. Die Johanniter sind für einen solchen Fall vorbereitet. Wenig später steht der Rettungswagen des DRK vor der Messehalle.

Auf der Gesundheitsmesse, meint Martin Kiesling, sei man in einem solchen Fall „in guten Händen“. Rund um gesundes Essverhalten, Bewegung, Selbstmanagement, aber auch zu einer Schmerztherapie bei Rückenbeschwerden, gab es Infos. Wer in der Messehalle war, weiß: Cannabis ist eines der ältesten Heilmittel. Und Hypnose kann unter anderem

helfen, das Rauchen aufzugeben. Nicht zu vergessen: Für Fitness und Bodyforming ist man nie zu alt.

Und: Diabetes-Typ II, erfuhr die Besucher, sei heilbar, aber auch vermeidbar. Und wenn es mal in den Gelenken klemmt, sei noch lange nicht alles zu spät: In einer Demo-OP an einem künstlichen Kniegelenk konnte verfolgt werden, was möglich ist. Mit dabei: die Krankenkassen, die Selbsthilfegruppen, der Kreisseniorerrat, Hilfsangebote von Vereinen wie dem „Zahnrad“ aus Hechingen, wo Michael A. C. Ashcroft erklärt, welche Unterstützung es gibt.