



Informationen und Angebote rund um das Thema Gesundheit gab es am Wochenende in der Balingener Volksbankmesse.

Fotos: Andrea Maute

## Kleine Boote mit Anliegen der Bürger

**Kundgebung** Bei der Maifeier der Gewerkschaften dürfen Forderungen an die Politik geäußert werden.

**Balingen.** Vor drei Jahren haben die Gewerkschaften im Zollernalbkreis die Maifeier aufleben lassen. In diesem Jahr beginnen die vom DGB Zollernalb ausgerichteten Feierlichkeiten mit einer ökumenischen Andacht auf dem Balingener Marktplatz. Diese wird unter dem Motto „Die Sehnsucht nach sozialer Gerechtigkeit“ stehen. Gestalten werden die Andacht Pfarrerin Sara Stähler und Pfarrer Wolfgang Braun mit Unterstützung von Iman Mansoor Ahmad.

Im Jahr 1933 folgte dem „Tag der Arbeit“ das dunkelste Kapitel in der Geschichte der freien Gewerkschaften. Am 2. Mai stürmten Nationalsozialisten im ganzen Land Gewerkschaftshäuser, Büros und Wohnungen. Gewerkschafter und Gewerkschafterinnen, die sich der Gleichschaltung der Gewerkschaften widersetzen, wurden verschleppt und gefoltert.

Der Leiter des Kreisarchivs, Dr. Uwe Folwarczny, wurde gebeten, die lokale Geschichte des 2. Mai 1933 darzustellen. Zu einem späteren Zeitpunkt soll mit einer Gedenkveranstaltung die Veröffentlichung erfolgen. Anlässlich des 50-jährigen Bestehens des Zollernalbkreises sind die Wünsche und Forderungen zum Tag der Arbeit der lohnabhängigen Bevölkerung, der Azubis, der Rentnerinnen und Rentner sowie der Pensionärinnen und Pensionäre gefragt. Welche Wünsche und welche Forderungen haben sie an die Politik? Wie können das Arbeitsleben gerechter und die Gesellschaft solidarischer werden?

### Kräftiger Schub

Die IGM-Jugend Albstadt wird die „Bootschaften“ an kleine Boote heften und diese per Bollerwagen von der Stadtmitte aus zum Naturfreundehaus rollen. Ab 2024, wenn keine Baumaßnahmen zur Gartenschau mehr da sind, soll die Strömung der Eyach den Forderungen dann symbolisch einen kräftigen Schub verleihen.

Die „Bootschaften“ werden Bestandteil der Fürbitten sein. Danach erfolgt entlang der Eyach der Spaziergang für den Frieden. Das Maifest im Naturfreundehaus soll ein Fest der Begegnung werden. Andreas Schackert (Verdi-Bundesfachgruppenleiter Busse und Bahnen) wird aus Berlin auf die Zollernalb kommen. Das Leitmotiv der Festrede lautet: „Ungebrochen solidarisch: Weil wir wissen, was wir gemeinsam erreichen können.“

Danielle Bosch vom Verdi-Ortsverein wird eine Rede halten, moderieren wird die Veranstaltung Bernd Romer aus Meßstetten (GEW Zollernalb). Die musikalische Gestaltung übernimmt Georg Sattler aus Tuttingen, die Speisen werden von den Pächtern des Naturfreundehauses serviert. Bei schlechtem Wetter wird das Fest in den Innenräumen stattfinden. swp

# Von A wie Augen bis Z wie Zähne

**Gesundheitstage** Gesund und fit bleiben bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Informationen und Angebote rund um das wertvollste Gut des Menschen gab es in der Balingener Volksbankmesse. *Von Andrea Maute*

Reichtum ist viel, Zufriedenheit ist mehr, Gesundheit ist alles: Dieser Spruch prangte am Wochenende an der Tafel eines Standes bei den Gesundheitstagen in der Volksbankmesse in Balingen. Was jeder Einzelne tun kann, um sie zu erhalten oder sie zurückzuerlangen, darüber konnten sich die Besucherinnen und Besucher an zahlreichen Ständen informieren. Von A wie Augenheilkunde bis Z wie Zahngesundheit präsentierten insgesamt 70 Aussteller ein breites Spektrum an Gesundheitsthemen.

Was kann man zur Prävention tun? Wie können wir unser Essverhalten nachhaltig beeinflussen? Und wo gibt es buchstäblich Hilfe auf Knopfdruck? Das sind nur einige von unzähligen Fragen, auf die es in Vorträgen, bei Vorführungen oder aber im persönlichen Gespräch mit den Experten Antworten gab.

### 15 Checkup-Stationen

Dass Sport guttut und fit macht, ist allgemein bekannt. Dass es aber viel mehr Spaß macht, ihn im Sportverein mit Gleichgesinnten auszuüben, vermittelte etwa die TSG Balingen. Unter dem Motto „Im Verein ist Sport am schönsten“ stellten Vertreterinnen und Vertreter die unterschiedlichen Angebote vor.

An den Ständen gab es außerdem Tipps zur richtigen Ernährung, zur Pflege im Alter oder für



Eine gute Fitness trägt viel zur Gesundheit bei. An den Messetagen durften die Besucherinnen und Besucher auch selbst aktiv werden.

den gesunden Schlaf. Im Gesundheitsparcours mit seinen 15 Checkup-Stationen konnten die Besucherinnen und Besucher selbst aktiv werden. Unter anderem bestand Gelegenheit, einen Hörtest zu machen, den Vitamin- und Mineralstoffgehalt messen zu lassen und sich in der Disziplin Hula-Hoop einem Hüftschwungtest zu unterziehen. Für Männer wurde am Sonntag eigens ein Tes-

tosterontest angeboten. Verschiedene Dozenten informierten außerdem über Themen wie Demenz, Diabetes, Rückenbeschwerden, Vorsorgeleistungen und vieles mehr.

Ein Highlight der Messe waren die Live-OPs auf der Expertenbühne. Am Samstag führte der Ärztliche Direktor und Chefarzt der Orthopädie an der Acura Fachklinik, Dr. Ulrich Bläsi, eine

OP am künstlichen Kniegelenk durch. Am Sonntag folgte der Leitende Oberarzt der Wirbelsäulenchirurgie, Dr. Eduard Stettin, mit einer Demo-OP an der künstlichen Wirbelsäule.

Doch nicht nur die körperliche Gesundheit stand im Fokus. Ein Schwerpunktthema der diesjährigen Messe lag auf der mentalen Gesundheit. Darüber informierte unter anderem die Selbsthilfegruppe gegen Ängste, Depressionen und Panikattacken, die als eine von 19 Selbsthilfegruppen bei den Gesundheitstagen vertreten war. Wie Christine Ulmschneider und Jeanette Nicole Sauter berichten, haben psychische Krankheiten wie diese in den letzten Jahren stetig zugenommen. Ob die Pandemie dabei eine Rolle gespielt hat? Sicherlich. Aber auch Stress im Arbeitsalltag oder Zukunftsängste belasteten immer mehr Menschen.

In die Selbsthilfegruppe, die sich alle zwei Wochen am Don-

nerstag um 19 Uhr in der Schwanenstraße 19 in Balingen trifft, würden vor allem jüngere und mittlere Altersgruppen kommen, erklärt Christine Ulmschneider. Frauen übrigens häufiger als Männer. „Männer tun sich da schwerer“, weiß sie aus Erfahrung. Dabei sei frühzeitiges Handeln wichtig. „Denn je länger man wartet, desto mehr Raum nimmt sich die Angst.“

### Raus aus der Angstspirale

Möglichst schnell raus aus dem Kreislauf kommen – diesen Ratsschlag gibt Betroffenen auch Jeanette Nicole Sauter. „Die Überbelastung ist ein schleichender Prozess“, beschreibt sie die Entwicklung. „Und irgendwann kommt man dann an den Punkt, der das Fass zum Überlaufen bringt.“

Die Symptome, mit denen die „Angstspirale“ beginnt, sind individuell. Oft sind es Herzrasen, Schwitzen, die Angst vor Menschenmengen. „Wenn man sich dann keine Hilfe holt, igelt man sich immer weiter ein“, so Ulmschneider, die sich darüber bewusst ist, „dass man oft Probleme hat, den ersten Schritt zu gehen“, sich zu überwinden und Unterstützung zu suchen. Christine Ulmschneider und Jeanette Nicole Sauter wollen jedoch Mut machen, sich unter Gleichgesinnten den Ängsten zu stellen. „Jeder kann vorbeikommen und ganz unverbindlich bei uns reinschnuppern“, betonen sie.

**63** gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen gibt es im Zollernalbkreis. Auf der Internetseite [www.selbsthilfe-zollernalb.de](http://www.selbsthilfe-zollernalb.de) können sich Interessierte über diese informieren.

## Abitur an Beruflichen Gymnasien und Technischen Oberschulen

**Balingen.** An den beruflichen Gymnasien (BG) starten die schriftlichen Prüfungen heute mit den Profildächern. Am TG in Balingen treten 117 Schülerinnen und Schüler aus fünf Klassen zur Abiturprüfung an. Die sechsstündigen berufsbezogenen Fächer sind Gestaltungs- und Medientechnik, Informationstechnik, Mechatronik und Umwelttechnik. Zwischen 26. April und 3. Mai folgen Deutsch, Englisch und Mathematik, berichtet das Schulzentrum. Den Abschluss bilden am 4. Mai die vierten Prüfungsfächer: Physik, Religion oder Geschichte. Am morgigen Dienstag



Letzte Vorbereitungen: Heute sitzen die Schülerinnen und Schüler von TG und TO an den echten Abituraufgaben. Foto: Schule

steht – wie auch bei den Gymnasiasten – Deutsch auf dem Plan. Die Abiturienten der BGs können hier zum letzten Mal die bisherigen Pflichtlektüren „Faust“, „Der goldne Topf“ und „Der Steppenwolf“ interpretieren.

An der Philipp-Matthäus-Hahn-Schule beginnt noch für eine andere Schulart die „heiße Phase“ des Abi: Die Technische Oberschule startet mit Technischer Physik. Es folgen bis zum 3. Mai Deutsch, Englisch und Mathematik. Die Schulart des zweiten Bildungsweges führt nach einer Berufsausbildung in zwei Jahren zur Studienberechtigung.

## Streit bei Feier eskaliert

**Balingen.** Bei einer körperlichen Auseinandersetzung sind am vergangenen Freitagabend drei Männer im Alter von 32 und 33 Jahren leicht verletzt worden. Wie die Polizei berichtet, war es gegen 21.30 Uhr vor einer Sammelunterkunft in der Straße „Auf der Lochen“ im Rahmen von Feierlichkeiten zu einem Streit zwischen mehreren Bewohnern gekommen. Dieser verlagerte sich im Anschluss ins Gebäude. Ein 33 Jahre alter Bewohner erlitt hier leichte Verletzungen, nachdem ihm eine bislang unbekannte Person einen Gegenstand an den Kopf geworfen hat. Zwei weitere Bewohner

trugen ebenfalls leichte Verletzungen davon.

Nachdem unter den zum Teil alkoholisierten Bewohnern eine aufgeheizte Stimmung herrschte, wurden mehrere Streifenbesatzungen zur Unterkunft entsandt. Der verstärkte Rettungsdienst war ebenfalls mit mehreren Fahrzeugen vor Ort und versorgte die Verletzten, wobei der 33-Jährige zur ambulanten Behandlung in eine Klinik verbracht werden musste. Der genaue Hintergrund der Auseinandersetzung ist bislang unklar. Das Polizeirevier Balingen hat in diesem Fall die Ermittlungen aufgenommen.