



Bodyforming, Demo-OP, Hypnose und mehr

Zwei Tage „Fit & gesund“ in Balingen – 12. Auflage der Messe mit noch mehr Angeboten und Informationen als bisher

Von Gert Ungureanu

BALINGEN - Seit 2010 findet sie Jahr für Jahr statt – und ist von Jahr zu Jahr gewachsen. Die Balingener Gesundheitsmesse interessiert. Schon bei Hallenöffnung kommen die ersten Besucher, wenig später ist der Parkplatz der Sparkassen-Arena gut gefüllt. Unter den Besuchern sind viele Ältere, aber auch Familien mit Kindern. Mehr als 70 Aussteller haben sich zwei Tage lang in der Volksbankmesse präsentiert, es gab kostenlose 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 ist die „Fit & gesund“ sowas wie ein Heimspiel geworden: Gerne erinnert sich Oberbürgermeister Helmut Reitemann an die Anfänge. Martin Kiesling und Stefan Rimmel sind für ihn mittlerweile alte Bekannte. Viele Aussteller kennt der OB, schüttelt Hände, lässt sich mit Bio-Duft besprühen und seine Handflächen nach einer Desinfektion auf Bakterien checken.

Das gemeinsame 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: Dauermüdigkeit, Antriebslosigkeit und Erschöpfung müssen, so Lamprecht, nicht sein. Die Schulmedizin habe Ursachen und Therapiemöglichkeiten noch nicht genau geklärt, 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 Tübinger Johanniter zeigen, wie der Hausnotruf funktioniert: Vielen alleinstehenden älteren 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 betreffenden Wohnung verschaffen, prüfen, ob die Person ansprechbar ist und bewegt werden kann. Im Notfall wird der Rettungsdienst hinzugezogen.

Mitten in die Vorführung hinein kommt ein echter Notruf: Eine Frau hat beim Probieren einen Schwächeanfall, gibt vor, Schmerzen zu haben. Die Johanniter sind für einen solchen Fall vorbereitet. Eine Frau hat beim Probieren einen Schwächeanfall, gibt vor, Schmerzen zu haben. Die Johanniter sind für einen solchen Fall vorbereitet. Eine Frau hat beim Probieren einen Schwächeanfall, gibt vor, Schmerzen zu haben. Die Johanniter sind für einen solchen Fall vorbereitet.

Mit dabei: die Krankenkassen, die Selbsthilfegruppen, der Kreiseniorenrat, Hilfsangebote von Vereinen wie dem „Zahnrad“ aus Hechingen, an dessen Stand Michael A. C. Ashcroft erklärt, welche Unterstützung es in verschiedenen Lebenslagen gibt. Ein Besuch hat sich allemal gelohnt.



Immer ein Publikumsmagnet: die Podiumsgespräche auf der Expertenbühne zu den unterschiedlichsten Themen (oben).

Auf dieser Bühne zeigte Dr. Eduard Stettin von der Acura-Fachklinik auch eine Demo-OP an der Wirbelsäule.

FOTOS: GERT UNGUREANU/JASMIN ALBER



Gesunde Ernährung und Vorteile von Bewegung für die Gesundheit: zwei weitere Themen der Messe. Verschiedene Öle, hergestellt im Donautal, konnten beispielsweise verkostet werden. Wer auf dem präparierten Fahrrad kräftig genug in die Pedale trat, konnte den Handy-Akku quasi mit Muskelkraft aufladen.



Welche Methoden für Bodyforming infrage kommen (oben links) wurde ebenso gezeigt wie die Bedeutung eines Hausnotrufs im Ernstfall (links). Auch der VdK war mit einem Stand vertreten, dort konnte man sich über das Angebot des Sozialverbands informieren.