



Beim ZAK-Vital-Check ließen sich viele Besucher von Ute Brenner aus dem Zollernalb-Klinikum den Blutzuckerspiegel und die Cholesterinwerte messen.

FOTOS: VOLKER SCHWEIZER

„Fit und Gesund“ lockt Tausende Interessierte nach Balingen

An zwei Tagen stand die Volksbankmesse ganz im Zeichen der Gesundheitsmesse

Von Volker Schweizer

BALINGEN - Die Messe „Fit und Gesund“ lockte am Wochenende rund 5000 Interessierte in die Balingener Volksbankmesse. Dabei warteten nicht nur geballte Informationen für das persönliche Wohlergehen – wer wollte, konnte sich im Schnelltempo sogar durchchecken lassen.

Schon am Samstag vor der offiziellen Eröffnung füllte sich die große Halle zusehends, was den überwiegend aus der Region stammenden Teilnehmern – 80 an der Zahl – natürlich gut gefiel. Groß war die Wiedersehensfreude, denn viele unter den Ausstellern, vor allem Kliniken und Krankenkassen, sind von Anfang an mit dabei. Und so musste natürlich auch der Macher der mittlerweile 15. Messe, Martin Kiesling, viele Hände schütteln, bevor er mit leichter Verspätung den Startschuss für „erfolgreiche Tage und gute Gespräche“ geben konnte.

Klar, jeder will bis ins hohe Alter fit bleiben und auf dem Weg dahin gut beraten sein. Und wo kann man schon mal mit einem Chefarzt persönlich sprechen, ohne dafür monatelang auf einen Termin warten zu müssen? Für die Riesenspo-



Zum ersten Mal war es bei den Gesundheitstagen möglich, einen virtuellen Gang durch den Darm zu unternehmen. Auch Bürgermeister Ermilio Verrengia (links) und Ausstellungsmacher Martin Kiesling (Zweiter von links) setzten sich die dafür erforderliche Brille auf.

nanz hatte Kiesling aber noch eine andere Erklärung: „Der Termin in der Fastenzeit ist gut gewählt, es gibt keine Großveranstaltungen und die Menschen erinnern sich noch an ihre Vorsätze für das neue Jahr.“

Kieslings Team kommt gerne nach Balingen. „Denn so eine große Unterstützung wie hier erfahren wir in keiner anderen Stadt“, was natürlich Bürgermeister Ermilio Verrengia sehr gerne hörte. Verrengia dankte wiederum für diesen „wertvollen Beitrag für die Gesellschaft“,

dadurch werde Balingen noch attraktiver. Er tut übrigens seit einigen Tagen seiner Gesundheit auch etwas Gutes. Weil Sitzen das neue Rauchen sei, erledigt der Schultes seine Büroarbeit nun auch im Stehen, dank eines nigelnagelneuen höhenverstellbaren Schreibtisches.

Wer an jedem Stand auch nur ein klitzekleines Weilchen verweilte, brauchte trotzdem viel, viel Zeit, denn es gab jede Menge zu sehen, zu testen – vor allem bei den Fitnessstudios – und auch zu schmecken, zum Bei-

spiel Glückskekse oder frisches Popcorn für Kinder. Ein begehbares Brustmodell verdeutlichte, wie gut- und bösartige Brustkrankungen entstehen können. Darüber hinaus informierten Selbsthilfegruppen, Pflegeeinrichtungen und der Kreiseniorenrat über ihre Arbeit. Nicht wenige sahen man später am Tag mit einer Vielzahl von Prospekten in der Hand oder unter dem Arm herumlaufen.

Höre ich noch gut? Wie steht es um meinen Blutdruck und mein Cholesterin? Wie um mein Körperperfekt? Diese Fragen wurden beim immer wieder beliebten ZAK-Vital-Check, der 18 Stationen umfasste, gleich vor Ort beantwortet. Die geschulten Kräfte nahmen sich viel Zeit für ihre „Patienten“ aus allen Altersklassen und gaben darüber hinaus wertvolle Tipps für die Ernährung und die Fitness.

Auf besonders großes Interesse stießen die Referate und Podiumsdiskussionen, die, unter anderem mit Fach- und Klinikärzten, auch hochkarätig besetzt waren. Ernährung, Rückengesundheit, Augenheilkunde, Schmerztherapie, Gelenkersatz, Brustkrebsvorsorge und das geplante neue Zentral-Klinikum – Themen für an die 40 Pro-

grammpunkte gab es reichlich. Im ersten Vortrag ging es um eine besonders heimtückische Krankheit, den Darmkrebs. Chefarzt Dr. Uwe Markert vom Zollernalb-Klinikum appellierte, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen, wer eine Darmspiegelung nicht vornehmen lassen wolle, solle, so die Empfehlung von Dr. Erwin Biecker, wenigstens einen Stuhltest machen. Ein virtuelles Darmmodell ermöglichte es, die Entwicklungsstadien der Vorstufen von Darmkrebs zu sehen.

Während die Erwachsenen aufmerksam zu hörten, wurden die Kinder gleich nebenan von Mitarbeiterinnen des Feriencampus' der Volkshochschule Balingen betreut. Und wer nach dem Gehörten eine Stärkung brauchte, bekam sie auch ein paar Schritte weiter.

Ein Besuch von „Fit und Gesund“ hat sich gelohnt. Wer den Termin verpasst hat, sollte sich den 15. und 16. Februar 2025 vormerken. Dort findet dann die 15. Messe statt. Martin Kiesling und sein Team sind schon in zwei Wochen mit der Fachthemenmesse „Neckar-Alb-Regenerativ“ wieder in Balingen. Am 9. und 10. März dreht sich dann alles rund ums Sanieren, Heizen, Bauen und Energiesparen.



Über Darmkrebs sprachen Chefarzt Dr. Uwe Markert (rechts) und Dr. Erwin Biecker (Mitte) vom Zollernalb-Klinikum, Heilpraktikerin Susanne Hämmerle (Zweite von links) und Stoma-Therapeutin Sandra Hunker-Feldner mit Moderator Boris Retzlaff.



Schon kurz nach der offiziellen Eröffnung der Messe „Fit und Gesund“ herrschte an den Ständen und vor der Bühne dichtes Gedränge.