

Viel Gutes für Körper und Geist

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

■ Von Volker Schweizer

BALINGEN. Schon am Samstag vor der offiziellen Eröffnung füllte sich die große Halle der Volksbankmesse zusehends, was den überwiegend aus der Region stammenden Teilnehmern – 80 an der Zahl – 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 der Macher der mittlerweile 14. Auflage der Gesundheitstage, Martin Kiesling, viele Hände schütteln, bevor er mit leichter Verspätung den Startschuss für „erfolgreiche Tage und gute Gespräche“ geben konnte.

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 große Resonanz 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



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

Fotos: Schweizer

hier erfahren wir in keiner anderen Stadt“, was Bürgermeister Ermilio Verrengia gerne hörte. Verrengia dankte wiederum für diesen „wertvollen Beitrag für die Gesellschaft“, dadurch werde Balingen noch attraktiver.

Wer an jedem Stand auch nur ein klitzekleines Weilchen verweilte, brauchte trotzdem

viel Zeit, denn es gab jede Menge zu sehen, zu testen – vor allem bei den Fitnessstudios – und auch zu schmecken, zum Beispiel Glückskekse oder frisches Popcorn für Kinder.

Im ersten Vortrag ging es um eine heimtückische Krankheit, den Darmkrebs

Ein begehrtes Brustmodell verdeutlichte, wie gut- und bösartige Brusterkrankungen entstehen können. Darüber hinaus informierten Selbsthilfegruppen, Pflegeeinrichtungen und der Krebsseniorenrat über ihre Arbeit.

Höre ich noch gut? Wie steht es um meinen Blutdruck und mein Cholesterin? Wie um mein Körperperfekt? Diese Fragen wurden beim 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 gab es reichlich.

Im ersten Vortrag ging es um eine besonders heimtückische Krankheit, den Darmkrebs. Chefarzt Uwe Markert vom Zollernalb Klinikum appellierte, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen. Ein virtuelles Darmmodell ermöglichte es, die Entwicklungsstadien der

Vorstufen von Darmkrebs zu sehen.

Während die Erwachsenen aufmerksam zuhörten, wurden die Kleinen gleich nebenan von Mitarbeiterinnen des Ferien-campus' der Volkshochschule Balingen betreut. Und wer nach dem Gehörten eine Stärkung brauchte, bekam diese ein paar Schritte weiter.

Ein Besuch von „Fit und Gesund“ hat sich wohl für die meisten Besucher gelohnt. Wer den Termin verpasst hat, sollte sich den 15. und 16. Februar 2025 vormerken. Dort findet dann die 15. Messe statt.

Kiesling und sein Team sind allerdings 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.



Das Zentral-Klinikum stand ebenfalls im Fokus.

„Seit ich denken kann, habe ich geschrieben“

Zum Auftakt der Autorenlesungen in der Balingener Zehntscheuer war eine Spiegel-Bestsellerautorin zu Gast. Neben Gesprächen gab es eine Kostprobe.

■ Von Dennis Breisinger

BALINGEN. Im Verbund mit der hiesigen Mediothek und der Balingener Buchhandlung Rieger wird es unter dem Leiter der städtischen Museen der Zollernalb, Christopher Seng, zukünftig regelmäßige Autorenlesungen in der Balingener Zehntscheuer geben.

Den Auftakt machte am Freitagabend die 1992 in Freiburg geborene Maren Vivien Haase, die es mit ihren ersten beiden Büchern der Trilogie „Belladonna Academy“ ganz nach oben in den Spiegel-Bestsellerlisten schaffte.

Schon zuvor sorgte sie mit ihrer Debütreihe um die New Yorker Tanzschule „Move District“ und die „Golden Oaks“-Dilogie für Furore. So darf sie sich mittlerweile über eine treue Fangemeinde freuen, von denen einige die Bestsellerautorin mit Fragen löcherchten. Zudem war Haase im

Gespräch mit der Leiterin der Mediothek Balingen Maxi Gessler-Kilic.

„Seit ich denken kann, habe ich geschrieben. Die ersten Geschichten waren sicherlich keine Meisterwerke, und die ersten Bücher habe ich auch nicht zu Ende gebracht. Nach dem Abschluss meines Germanistikstudiums hatte ich Glück und war zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort“, meinte Haase, die ihre Werke als „humorvoll, aber auch tiefgründig“ einstuft.

Haase: Meine Leser sollen bei meinen Büchern Spaß und eine gute Zeit haben

Haase las zudem einen kurzen Abschnitt aus dem zweiten Band „Rivals“ von der Trilogie „Belladonna Academy“ vor, bei dem es um Lova und Luis geht. Als Lova erfährt, dass auch ihr Ex-Lover Luis zur Academy zugelassen wird, möchte diese ihre Koffer packen, da die Be-

ziehung ein schlimmes Ende nahm und Lova Liebe und Sport nie wieder vermengen möchte. Allerdings brechen alte Gefühle wieder auf.

„Lova ist eine temperamentvolle, starke und coole junge Frau, die sich nichts gefallen lässt“, charakterisierte Haase die Hauptdarstellerin. Im ersten Band der Belladonna Academy „Liars“ ging es um die Sportarten Schwimmen und Fechten.

Der am 17. April erscheinende dritte Band „Misfits“ wird sich dem Turnen widmen. „Ein weiterer Roman wird noch im Verlauf des Jahres erscheinen. Es wird der erste Band einer Trilogie werden, in der es erneut um ein junges Pärchen geht. Für ein weiteres Buch war ich unlängst auf Recherche. In Zukunft könnte ich mir auch vorstellen, einen (Psycho)-Thriller oder etwas Komödiantisches zu schreiben“, verriet Haase.



Maren Vivien Haase (rechts) spricht über ihre Werke. Foto: Breisinger

„Es wäre natürlich ein Traum, wenn meine Bücher verfilmt werden würden, gerade bei der Belladonna Academy bietet sich dieses schon an“, ergänzte Haase.

„Meine Leser sollen bei meinen Büchern Spaß und eine gute Zeit haben. Das Alter ist bunt gemischt von 14 bis 40, aber gerade die jungen Menschen zwischen 15 und 20 können sicher auch etwas für ihr Leben lernen und mitnehmen, denn die Hauptcharaktere sind normalerweise zwischen 19 und 25 Jahre“, erläuterte Haase die Intention ihrer Veröffentlichungen.

Mit zwei Dingen hebt sich Haase sicherlich von vielen ihrer Kollegen ab. Zum einen seien in jedem ihrer Werke „Easter Eggs“ mit Vermerk auf frühere und demnächst stattfindende Publikationen zu finden und zum anderen ist in jedem Werk eine Playlist von Liedern zu finden, bei der jeder Song zu einem bestimmten Kapitel passt.

Haase: „Musik ist super wichtig in meinem Leben. Es macht einfach Spaß, Jahre später diese Playlist abzurufen und in Erinnerungen zu schwelgen.“

Balingen

Die DRK-Gymnastikgruppen „Mach mit – Bleib fit“ treffen sich heute von 16.30 bis 17.30 Uhr im DRK-Forum, Henry-Dunant-Straße 1-5.

Gymnastik vom Verein Gymnastik Balingen ist heute ab 19 Uhr in der Gymnasiumturnhalle.

Im Generationenhaus ist heute ab 14 Uhr Kreativcafé und ab 15 Uhr Elterntreff.

Die Kunststübchen hat heute von 14 bis 16.30 Uhr geöffnet.

Der DRK-Kleiderladen, Auf dem Graben 13, hat von 14 bis 17 Uhr geöffnet (auch für die Annahme von Bekleidung).

Die Konditionsgymnastik bei der Bergsteigergruppe in der Gymnasiumturnhalle beginnt um 20 Uhr.

Die Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew trifft sich heute um 20 Uhr zur Gymnastik in der Sichelturnhalle.

FROMMERN

DRK-Gymnastik „Mach mit – Bleib fit“ ist heute von 14 bis 15 Uhr im Fronhof.

WEILSTETTEN

Die DRK-Gymnastikgruppen „Mach mit – Bleib fit“ treffen sich heute von 14.30 bis 15.30 Uhr und von 15.45 bis 16.45 Uhr im Vereinshaus.

ZILLHAUSEN

Die DRK-Gymnastikgruppen „Mach mit – Bleib fit“ treffen sich heute von 17 bis 18 Uhr im Baptistengemeindehaus.

Vortrag über das Schreibereiwesen

BALINGEN. Um das „Ungeheuer des Schreibereiwesens“ geht es am Mittwoch, 28. Februar, um 19 Uhr bei der Heimatkundlichen Vereinigung. Karl Kleinbach berichtet über die Gemeinde- und Amtsschreiber in Württemberg seit dem 17. Jahrhundert. Der Vortrag findet im Landratsamt in Balingen statt. Der Eintritt ist frei.

Seniorenachmittag in Endingen

BALINGEN-ENDINGEN. Die evangelische Kirchengemeinde Endingen lädt am Dienstag, 27. Februar, um 14.30 Uhr in das evangelische Gemeindehaus in Endingen zum ökumenischen Seniorenachmittag ein. Das Thema lautet „Endingen – damals und heute“. Den Nachmittag zur Geschichte Endingens gestalten Siegfried Jetter vom Ortschaftsrat und Pfarrer Martin Brändl mit Filmen, Bildern und Anekdoten.

Im Notfall

NOTRUFNUMMERN

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

APOTHEKEN

Sonnen-Apotheke Bisingen: Hauptstraße 2, 07476/14 11

Redaktion

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