



Genauer Blick auf eigene Gesundheit

Messe Zwei Tage drehte sich am Wochenende in der Zollernalbhalle alles um das Thema Gesundheit. Die Gesundheitstage Albstadt, die coronabedingt im vergangenen Jahr ausfallen mussten, hatten bei dieser Neuauflage speziell die langfristigen Folgen der Pandemie im Blick – psychisch und körperlich. *Von Ulrike Zimmermann*

Auf großes Interesse stieß bereits die Eröffnung der Gesundheitsmesse durch Albstadts Oberbürgermeister Klaus Konzelmann, Martin Kiesling vom Allgäu Eventzentrum und Holger Much, Redakteur beim ZOLLERN-ALBKURIER, der das Programm auf der Expertenbühne moderierte. OB Konzelmann als Schirmherr der Veranstaltung freute sich, dass die Gesundheitstage unter den geltenden Corona-Bestimmungen durchgeführt werden konnten. Habe doch die Pandemie das Thema Gesundheit noch stärker als bisher in das Bewusstsein der Menschen gerückt.

2009 aus einem sozialen Projekt geboren und mit neuen Veranstaltungen ab 2018 verfeinert, habe die Gesundheitsmesse überregionale Bedeutung erlangt und leiste einen wichtigen präventiven Beitrag zur Förderung der Gesundheit. Um selbst gesund zu bleiben, braucht es Wissen. Die zahlreichen Besucher, die sich auch durch die Maskenvorschrift in der Halle und 3G-Regel nicht abschrecken ließen und geduldig beim Einlass die Kontrollen abwarteten, nutzten die beiden Tage, um ihr Wissen über die für

sie relevanten Themen zu vertiefen. Ungewöhnlich konnten vor Ort einen kostenlosen Antigen-Schnelltest machen.

So bunt und vielfältig wie der goldene Herbst waren die Angebote. Ein Bühnenprogramm mit 22 Ärzten und Gesundheitsexperten bot nicht nur spannende Informationen zu interessanten Themen, sondern auch jede Menge Inspirationen. An den 45 Infoständen gab es ausreichend Gelegenheit zum intensiven Austausch. Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Geht es einem der drei Teile nicht gut, geht es auch den beiden anderen nicht gut. Aus diesem Grund entstehen aus rein körperlichen Beschwerden mit der Zeit fast immer auch seelische Problematiken und umgekehrt. Die Gesundheitstage mit ihrem Mix aus Infos und gezielten Angeboten waren ein geeignetes Forum, um die Menschen für Gesundheitsfragen zu sensibilisieren und zu motivieren, mehr für das eigene Wohlbefinden zu tun. Besonders der achteilige Gesundheitsparcours des ZOLLERN-ALB-KURIER als Medienpartner, bei dem der eigene Gesundheitszustand auf den Prüfstand gestellt werden konnte, fand bei den Besuchern viel Anklang.



Kostenlose Ganzkörpermassage einmal ganz anders (oben). Die Gesundheitstage boten gezielte Angebote zu einer Vielzahl von Themen. Der ZAK war als Medienpartner mit von der Partie (unten): Redakteur Holger Much, OB Klaus Konzelmann und Martin Kiesling bei der Eröffnung.



Venenmessung war stark nachgefragt (links). Wer die verschiedenen Angebote zur Gedächtnisverbesserung in Angriff nahm, konnte sogar jede Menge Spaß dabei haben (oben).



Die Besucher der Gesundheitstage fanden eine breite Angebotspalette vor. Von der Möglichkeit zum Gespräch mit Experten in Gesundheitsfragen wurde rege Gebrauch gemacht. Weitere Impressionen von der Messe gibt es auf zak.de. *Fotos: Ulrike Zimmermann*