

# „Gsond ond Fit“ kommt gut an

**Gesundheitsmesse** Die von SDZ Events geplante Messe lockt trotz strahlenden Sonnenscheins viele Besucherinnen und Besucher in die Stadthalle. *Von Uwe Glowienke*

Aalen

Sich gesund und fit zu halten, so lange es geht, dürfte wohl der Wunsch vieler Menschen sein. Über die Auswahl und Möglichkeiten informierte die Gesundheitsmesse „Gsond ond Fit“ am Sonntag in der Aalener Stadthalle. Die von SDZ Events geplante Messe lockte bei strahlendem Sonnenschein viele Besucher an, die teilweise von weither angereist waren, wie man an den Kennzeichen erkennen konnte.

Da schon seit einigen Jahren in Schwäbisch Gmünd die dortige Gesundheitsmesse mit ähnlichem Konzept ein Magnet für alle Gesundheitsbewussten ist, wurde sie nun auch in Aalen platziert. Und wie man am Besucherstrom sehen konnte, war es auch hier ein großer Erfolg.

## Was tun bei Zipperlein und Leiden?

Gesundheit ist nicht für alle Menschen ein gleichwertiger Begriff. Ist es beim einen der Griff zur Zigarette, den man eigentlich nicht mehr machen möchte, ist es beim anderen das Rückenleiden beim Schlafen. So komplex und einzigartig der menschliche Körper, so umfangreich sind auch die Zipperlein, das Leiden oder die schwere Krankheit, die man loswerden oder zumindest deren Schmerzen man lindern möchte.

Über 40 Aussteller haben mit ihren Ständen und Vorträgen am Sonntag dabei geholfen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.



40 Aussteller informierten mit Ständen und Vorträgen.



Auch fernöstliche Heilmethoden können helfen.

zen. Sie hatten Ratschläge, gaben praktische Hilfestellungen, informierten über Therapien und konnten Tipps geben, wie und wo man sich weitere Hilfe holen kann. Auch das Thema Pflege für ältere Mitmenschen, unterschiedlichste Fortbewegungsmöglichkeiten und Angebote außerhalb der Schulmedizin konnten ausprobiert und getestet werden.



Die Besucherinnen und Besucher der Gesundheitsmesse konnten sich einfach mal ausprobieren: bei Bewegungsübungen mit und ohne Musik.

*Fotos: Oliver Giers*

Beispielsweise durften die Besucher richtiges Liegen üben auf speziellen Matratzen. Wer wollte, konnte Bewegungsabläufe mit Tanzen oder Zumba koordinieren, Selbstverteidigung probieren oder in Workshops erfahren, wie man mit effektiver Ernährungsberatung sein Wunschgewicht erreichen kann. Doch nicht nur Schmerzen oder Prophylaxe gehörten zum Thema

„gesund und fit“. Die Besucher erfuhren Einzelheiten über den Einsatz von Hörgeräten, den richtigen Gebrauch von Gehhilfen oder wie wichtig individuell passende Rollatoren sind, um das Befinden und das positive Lebensgefühl zu verbessern.

Der Verein Aufwind sorgte mit einem umfangreichen und attraktiven Angebot für Kurzweil bei den Jüngeren, sodass die

Eltern sich auch die Vorträge anhören konnten, die in zwei Konferenzräumen im Erdgeschoss stattfanden. Hier ging es unter anderem um Lymph- und Bindegewebe, wie man Nichtraucher wird und bleibt oder um zahnärztliche Implantate.

Auch über die kleinsten Lebewesen in uns, die Mikroorganismen, wurde in den Vorträgen berichtet.