

Gesundheit auf dem Prüfstand: Ein Grußwort vom Schirmherren

Willkommen zu den Gesundheitswochen 2002!

Sehr gerne übernehme ich dafür die Schirmherrschaft und grüße alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer persönlich im Namen der Bayerischen Staatsregierung!

Die Gesundheitswochen sind eine gute Gelegenheit für Alt und Jung, die eigene Gesundheit auf den Prüfstand zu schicken. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Zur Gesundheit gehören auch Lebensfreude, Bewegung und gesunde Ernährung, nicht nur der Griff nach der Pille.

Ein Schwerpunkt der Gesundheitswochen liegt in der gesundheitlichen Prävention und spricht vor allem Menschen an, die eigenverantwortlich etwas für die Gesunderhaltung ihres Körpers tun möchten. Sie werden hier für das Thema Gesundheit sensibilisiert, finden ein breites Spektrum an Informationen und werden zu einer aktiven Mitarbeit an einer gesunden Lebensweise ermuntert.

Gesundheitsförderung und Prävention sind unverzichtbare Bausteine unserer Gesundheitspolitik! Wir brauchen einen Para-

digmenwechsel: ganzheitliche Prävention, Risikoanalyse und Gesundheitsförderung, statt nur krankheitsorientierter Kuration, zum Wohl des Einzelnen und der Solidargemeinschaft. Durch gesundheitsbewusstes Verhalten können wir uns viele Sorgen ersparen – wissen wir doch: Vorsorgen ist besser und billiger als heilen! Die Gesundheitswochen leisten dazu einen wichtigen Beitrag.

In diesem Sinne wünsche ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viele interessante Anregungen sowie spannende und aufschlussreiche Debatten.



Eberhard Sinner

Eberhard Sinner
Bayerischer Staatsminister
für Gesundheit, Ernährung
und Verbraucherschutz

Biss für Biss gesund

Ernährungsberatung vom Landratsamt

»5 am Tag« heißt die bundesweite Gesundheitskampagne, die unter anderem von der Deutschen Krebsgesellschaft unterstützt wird. Die Staatliche Ernährungsberatung Aschaffenburg bindet das Konzept in sein Angebot ein – so auch während der Gesundheitstage in der City Galerie in Aschaffenburg am Freitag, 1. März, und Samstag, 2. März, am Stand der Verbraucher-Infostelle des Landratsamtes.

Dann wollen die Ernährungsberaterinnen der Öffentlichkeit vor allem demonstrieren, wie einfach es ist, die empfohlenen zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse in den täglichen Speiseplan aufzunehmen. Außerdem stehen die Beraterinnen den Besuchern für Fragen zur gesunden Ernährung zur Verfügung. Überdies liegt schriftliches Informationsmaterial aus. Und am Ernährungsrund können Erwachsene und Kinder ihr Wissen rund um Gemüse und Obst testen.

Obst und Gemüse enthalten bekanntermaßen reichlich Vitamine und Mineralstoffe und gleichzeitig wenig Kalorien. In letzter Zeit sind noch weitere Inhaltsstoffe in den Mittelpunkt des Interesses gerückt, nämlich die Ballaststoffe und die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Beiden kommt eine besondere Bedeutung für die menschliche Gesundheit zu. Zahlreiche wissenschaftliche Studien kamen nämlich zu dem Ergebnis, dass Menschen, die reichlich und regelmäßig Obst und Gemüse essen, viel seltener Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen haben. Ernährungswissenschaftler und Mediziner empfehlen deshalb, fünf Portionen Obst und Gemüse über den Tag verteilt zu essen.

Ziel der Aktion »5 am Tag« ist die dauerhafte Steigerung des Obst- und Gemüseverzehr in Deutschland. Denn die Statistik zeigt, Obst und Gemüse kommen zu selten auf den Tisch.

Fit in den Tag...

...mit Main-Echo und top shop

Groß ist die Flut der aktuellen Informationen über die Medien zum Thema »Gesundheit«. Auch die Tageszeitung Main-Echo und das Verbrauchermagazin top shop versorgen ihre Leserinnen und Leser täglich und wöchentlich mit den neuesten Neuigkeiten. – Grund genug, im Rahmen der Gesundheitstage in der City Galerie präsent zu sein.

Steht auf den regelmäßig erscheinenden Gesundheitsseiten der Tageszeitung Main-Echo stets Überregionales aus der Medizin sowie der medizinischen Forschung und Technik, widmen sich die Heimat- und Lokalseiten den Neuigkeiten aus dem Verbreitungsgebiet.

Groß geschrieben wird das Thema »Gesundheit« auch im Verbrauchermagazin top shop. Regelmäßig widmen sich die Titelthemen bekannten wie bislang weniger bekannten Zivilisations-

krankheiten, unterbreiten Tipps und Ratschläge zu gesünderen Lebensformen und klären nicht zuletzt über neue Therapie- und Heilmethoden in allen Fachbereichen auf. Auch top shop rundet das Informationsangebot mit Telefonservice-Aktionen ab – stets besetzt mit anerkannten Experten und demnächst zu den Themen »Kopfschmerz« und »Brustkrebs«.

Main-Echo und top shop sind während der gesamten Gesundheitstage ab Samstag in der City Galerie in Aschaffenburg eine Woche lang präsent. Neben dem Angebot von Probe-Abonnements zeigt Main-Echo-Redakteur Alexander Bruchlos seine Illustrationen »Zeitungsgymnastik«. Außerdem gibt es viele kleine Überraschungen für große und kleine Besucher, verteilt von einem gut gelaunten Main-Echo- und top shop-Team.



Frauen und Familien: Zum Gesundheitsamt gehört die »Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen«, die alle Frauen und Familien in Stadt und Landkreis berät. Diese steht an verschiedenen Tagen während der Gesundheitstage mit Informationen bereit.

Foto: TK

Gesund sein und bleiben

Gesundheitstage: 23. Februar bis 2. März, City Galerie

Besonders mit fortschreitendem Alter wird zu jedem Geburtstag primär der Wunsch formuliert: »Und vor allem – Bleib gesund!« Wie sehr die Beglückwünschten sich darüber freuen, beweist, dass Gesundheit bei weitem nicht selbstverständlich ist, sondern aktiv gepflegt werden muss. Informationen zu diesem Thema finden alle Interessierten in der Woche vom 23. Februar bis 2. März.

Im Rahmen dieser Gesundheitstage bieten Institutionen wie moderne Kliniken, das

Gesundheitsamt Aschaffenburg, Selbsthilfegruppen, Sozialverbände und Hersteller von Gesundheitsprodukten zahlreiche Dienstleistungen, Hilfestellungen und Ratschläge.

Auch maßgebliche Politiker unterstützen die Veranstaltung. So hat der Bayerische Staatsminister für Gesundheit, Ernährung und Verbraucherschutz, Eberhard Sinner, die Schirmherrschaft übernommen. Die Eröffnung am Samstag, um 11 Uhr, werden Landrat Roland Eller und Aschaffenburgs Oberbürgermeister Klaus Herzog gemeinsam vor-

nehmen.

Mit Fachvorträgen, Mitmach-Aktionen und Showeinlagen ortsansässiger Vereine und Leistungsanbieter sind die Gesundheitstage Anziehungspunkt für Jung und Alt. Kostenfreie Dienstleistungen dürften zusätzlichen Anreiz bieten: Von der Blutdruckmessung über Blutfettwert-Analysen kann sich jeder über den Status quo seiner körperlichen Konstitution informieren. Auch bei der Tombola am Samstag, 2. März, wird die Gesundheit im Mittelpunkt stehen.



Eröffneten die Gesundheitstage in der Aschaffener City Galerie: (von links) Eitel J. Vida, Geschäftsführer der veranstaltenden Firma VIMA, Landrat Roland Eller, Center-Manager Dirk von der Ahé, Oberbürgermeister Klaus Herzog, Maskottchen «Timmi Turnschuh» und Veranstaltungsleiter Reinhard Röder.

Foto: Stefan Gregor

Vom Blutzuckertest bis zur Zitronenkur: Gesundheitstage sollen Bürger aufklären

Aschaffener Gesundheitstage in der City Galerie bieten vielfältiges Programm

Aschaffenburg. Zu den Aschaffener Gesundheitstagen hat die Aschaffener City Galerie die Woche vom 23. Februar bis 2. März erklärt. An Ständen sowie bei Vorführungen und Vorträgen haben Besucher die Möglichkeit, sich über eine gesunde Lebensweise zu informieren.

Eröffnet wurden die Gesundheitstage am Samstag von Oberbürgermeister Klaus Herzog, Landrat Roland Eller und dem Center-Manager Dirk von der Ahé. Herzog betonte in seinem Grußwort, wie froh er sei, dass das Thema Gesundheit nun auf breiter Basis in die Öffentlichkeit getragen werde, denn mindestens ebenso wichtig wie die Heilung von Krankheiten sei deren Vorbeugung: »Hier kann jeder selbst etwas tun.«

Es falle nicht immer leicht, den zahlreichen Verführungen der modernen Welt standzuhalten, sagte auch Roland Eller: »Ich selbst merke das jedes Mal, wenn ich versuche, mir das Rauchen endgültig ab-

zugewöhnen.« Wer etwas für die Gesundheit tun wolle, brauche Rückgrat und Selbstvertrauen, erklärte der scheidende Landrat und verband dies mit einem Appell an die Bürger, das vielfältige Angebot in der City Galerie zu nutzen.

An über 30 Ständen kann noch bis 2. März geschaut, probiert, gefragt und gelesen werden. Informationen gibt es über fast alle Bereiche, die mit dem Thema Gesundheit zu tun haben, angefangen mit frei verkäuflichen Arzneimitteln über Selbsthilfegruppen bis zu rückenschonenden Wasserbetten.

Wer genau wissen will, wie es um die eigene Gesundheit steht, kann dies auf einem Gesundheitsparcours testen. Ob Body-Mass-Index, Blutzuckerwert, die Sauerstoffaufnahme oder der persönliche Anti-Age-Faktor, all dies wird von Fachleuten genau ermittelt. Als Stärkung gibt es Käse, Früchte oder Tees und als besonderen Anreiz, den Parcours komplett zu durchlaufen, eine Tombola. Hauptpreis: ein Wasserbett.

Nicht nur Firmen und Kliniken präsentieren sich auf den Gesundheitstagen, auch das Aschaffener Landratsamt und zahlreiche Selbsthilfegruppen sind vertreten. So zeigten Rollstuhlfahrer gestern, vor welchen unüberwindlichen Hindernissen sie im alltäglichen Leben stehen. Des Themas HIV-Infektion hat sich das Gesundheitsamt angenommen und bietet neben Informationen einen kostenlosen Aids-Test an.

Ein Rahmenprogramm mit Vorführungen Aschaffener Sportvereine rundet die Gesundheitswoche ab. Am Mittwoch besteht außerdem die Möglichkeit, sich über typische Volkskrankheiten zu informieren. Um 14 Uhr wird auf der Bühne vor dem Kaufhaus Kaufhof ein Vortrag über den »Diabetischen Fuß« gehalten. Ab 14.30 Uhr geht es um Neurodermitis, und ab 15 Uhr heißt das Thema: »Arterielle Durchblutungsstörungen der Beine«. Die Referenten kommen jeweils von Fachkliniken, die auf diese Erkrankungen spezialisiert sind. sei