

## Willkommen zu den Gesundheitstagen!

### Grußwort von Staatsminister Sinner

Der bayerische Minister für Gesundheit, Ernährung und Verbraucherschutz Eberhard Sinner hat die Schirmherrschaft der Gesundheitstage in der City-Galerie Augsburg übernommen. In seinem Grußwort übermittelt er die besten Wünsche der Bayerischen Staatsregierung an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

„Die Gesundheitstage 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 Gesundheitstage liegt in der gesundheitlichen Prävention und spricht vor allem Menschen an, die eigenverantwortlich etwas für die Gesunderhaltung ihres Körpers tun möchten. Sie werden in der City-Galerie 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 Paradigmenwechsel: ganzheitliche Prävention, Risikoanalyse und Gesundheitsförde-



**Eberhard Sinner, Bayerischer Staatsminister für Gesundheit, Ernährung und Verbraucherschutz**

rung, 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 Gesundheitstage leisten dazu einen wichtigen Beitrag.

In diesem Sinne wünsche ich allen Besuchern der City-Galerie viele interessante Anregungen sowie spannende und aufschlussreiche Debatten.“

## Für die Gesundheit stark machen

### Kostenlose Körperfettmessung bei der AOK

Als Gesundheitskasse unterstützt die AOK Augsburg die Aktion „Konto Gesundheit 2002“ in der City-Galerie. Als besonderen Service bietet die AOK den Besuchern eine kostenlose Körperfettmessung an.

Anhand von Gewicht und Körpergröße lässt sich dabei der individuelle Körperfettanteil feststellen. Bei der Körperfettmessung wird der elektrische Widerstand des Körpergewichts gemessen (bioelektrische Impedanz Analyse). Die elektrische Leitfähigkeit von Fettgewebe ist im Vergleich zu Muskulatur und Körperwasser sehr gering, nahezu Null. Die Messung des Körperfettanteils ist einfach. Man muss nur mit beiden Händen die Sensoren eines kleinen Messgerätes umfassen.



Die beiden Ernährungsberaterinnen Karin Ranke und Bettina Mayer (von links) bieten am Stand der AOK eine kostenlose Körperfettmessung an.

### Persönliche Beratung

Am AOK-Stand gibt es von den Ernährungsberaterinnen Karin Ranke und Bettina Mayer zusätzlich wertvolle Tipps und Anregungen zu gesunder Ernährung. AOK-Versicherte können gerne bei Bedarf einen Termin für eine qualifizierte persönliche Bera-

tung mit der Ernährungsexpertin vereinbaren.

Kundenorientierung und Kundenservice stehen bei der AOK mit an oberster Stelle. Ein großes Betreuungs- und Service-Plus ist die Ortsnähe. Mit der Hauptgeschäftsstelle am Augsburger Prinzregentenplatz und acht weiteren Geschäftsstellen im Uni-Viertel, Lechhausen, Aichach, Friedberg, Schwabmünchen,

Gersthofen, Königsbrunn und Dinkelscherben ist die AOK überall präsent und leicht erreichbar. Das persönliche Gespräch ist durch nichts zu ersetzen. Im persönlichen Kontakt lassen sich Fragen schneller und besser beantworten. Die AOK-Kundenberater kommen nach Vereinbarung auch gerne zu einem Gespräch nach Hause oder in den Betrieb.



Gesund und fit durch das Leben: Walken, ein beliebter Trendsport, ist für Menschen mit Kreislauf- und Gelenkproblemen ideal.

Foto: Privat

## Rund um die Pflege

**GESUNDHEIT** / Das Zentralklinikum Augsburg informiert über Volkskrankheiten. In der City-Galerie finden Aktionswochen statt.

Ingrid Strohmayer

**Augsburg.** Im Rahmen einer Aktionswoche unter dem Motto „Konto Gesundheit“ bietet das Zentralklinikum Augsburg bis zum 3. Mai ein umfangreiches Informations- und Mitmachprogramm in der Augsburger City-Galerie an.

Dabei geben Ärzte und die Krankenpflege einen umfassenden Einblick in die Diagnose und Behandlung verbreiteter Volkskrankheiten wie Rheuma, Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Krebs. Außerdem können sich Besucher kostenlos Blutdruck, Blutzucker und Blutfett messen lassen.

An Schulabgänger richtet sich ein Informationsstand der Berufsfachschulen, der über die Ausbildung in fünf Gesundheitsberufen informiert. Die Pflegeabteilung steht während der gesamten Zeit täglich zwischen 9 und 20 Uhr (Samstag 9 bis 16 Uhr) mit Krankenschwestern

und Pflegern bereit, um Fragen zum Klinikum zu beantworten.

Lehrer und Schüler der Berufsfachschulen des Krankenhauszweckverbandes informieren über die Möglichkeit sich in Krankenpflege, Kinderkranken-

pflege, Physiotherapie oder Hebammenwesen ausbilden zu lassen. Darüber hinaus werden der neue Hausprospekt und die aktuelle Ausgabe der Zeitschrift „Unser Klinikum“ am Augsburger ZK verteilt.

## Die Gesundheit auf dem Prüfstand

**Augsburger Gesundheitstage vom 29. April bis 4. Mai**

**Wer will nicht gesund bleiben? Aber wie? Oft stellt sich diese wichtige Frage für gesunde und kranke Menschen. Die City-Galerie bietet in einer Aktion vom 29. April bis 4. Mai interessante Informationen zu diesem bedeutenden Thema an.**

Die kompetenten Gesundheitsexperten der City-Galerie, Institutionen wie moderne Kliniken, Gesundheitsämter und Selbsthilfegruppen, aber auch Sozialverbände und hochwertige Hersteller von Gesundheitsprodukten bieten eine ganze Woche viele Hilfestellungen und Ratschläge zu Themen wie: Rund um die Geburt, Volkskrankheiten (Herz, Schlaganfall, Gefäße, Diabetes, Rheuma sowie Krebs), Allergien und Umweltkrankheiten wie Magen- und Darmkrankheiten.

Maßgebliche Politiker unterstützen

Die Gesundheit ist das Wichtigste was wir haben. Deshalb sollte man stets darauf achten und Warnsignale seines Körpers ernst nehmen.

zen diese Veranstaltung. So hat der bayerische Staatsminister für Gesundheit, Ernährung und Verbraucherschutz, Eberhard Sinner, die Schirmherrschaft übernommen. Die Eröffnung wird Dr. Jürgen Bruggey, Gesundheitsreferent der Stadt Augsburg vornehmen. In einem vielfältigen Rahmenprogramm mit Fachvorträgen, Mitmach-Aktionen und Showeinlagen ortsansässiger

Vereine und Leistungsanbieter ist für jeden etwas dabei.

Auch können die Besucher kostenfrei Dienstleistungen nutzen, von der Knochenqualitätsmessung bis zur Bestimmung des Blutzuckerwertes. Im Mittelpunkt dieser Aktion steht immer die Gesundheit - auch bei der Tombola, bei der es am abschließenden Samstag viele interessante Preise zu gewinnen gibt.



## Schönheit, Fitness und wie beides zu haben ist

„Gesundheitstage“ in der City-Galerie gestern eröffnet – Experten informieren

(sks). Wie halte ich mich gesund und fit? Wie steht es mit meinem Cholesterinwert? Und was tun, wenn mein Kind übergewichtig ist? Diese und ähnliche Fragen werden seit gestern auf den Gesundheitstagen in der City-Galerie am Vogeltor beantwortet. Bis Samstag stehen Experten an über 30 Ständen den Besuchern mit Rat und Tat zur Seite. Gestern Mittag wurde die Aktion eröffnet.

„Wer eine gesunde Zukunft erleben will, muss heute damit anfangen“, sagte Gesundheitsreferent Dr. Jürgen Bruggey und trat zur Demonstration gleich selbst in die Fahrradpedale. Den Schweiß auf die Stirn trieb es auch Center-Manager Matthias Borutta. Zusammen mit der Vima Vida Marktentwicklung aus Fulda hat das Center-Management der City-Galerie die Gesundheitstage initiiert.

Sechs Tage lang steht die City-Galerie unter dem Motto „Konto Gesundheit“.

Zu Vorträgen lädt das Klinikum Augsburg. Ob Diabetes, Schlaganfall, Allergien oder Magen- und Darmkrankheiten: „Wir wollen diese Themen in verständlicher Sprache einem breiten Publikum vorstellen“, sagte Volker Büchler vom Klinikum. Doch nicht nur zuschauen, mitmachen heißt die Devise. So können sich die Besucher kostenlos den Blutdruck, Blutzucker und Puls messen lassen.

Eine Besonderheit ist der so genannte Gesundheitsparcours, dessen Verlauf auf Infobroschüren abgebildet ist. Von der „Start“-Linie bis zum „Ziel“ sind Stände anzusteuern, an denen es bestimmte Aufgaben zu erfüllen gilt. „Ziel der Gesundheitstage ist es, eine umfassende Beratung und vielfältige Hilfestellungen zu geben“, so Borutta. Aus diesem

Grund haben sich neben Gesundheitsexperten der City-Galerie und des Klinikums auch heimische Vereine sowie Anbieter von Gesundheitsprodukten zu den Ausstellern gesellt. Über gesunde Ernährung bei Kindern informiert etwa der Förderverein „Bunter Kreis“ der Kinderklinik Augsburg. Hier werden die Kinder gewogen und vermessen. Den Eltern werden zudem Wege aufgezeigt, wie sie ihre Kinder unterstützen können. „Mobilität im Alter“ heißt es beim Reha-Team Augsburg. Rund um die Schönheit geht es an anderen Ständen. Hier dreht sich alles um schöne Beine, Zähne und die richtige Sonnenbräune.

**Info** Geöffnet haben die Stände zu den Öffnungszeiten von 9 bis 20 Uhr. Am morgigen Feiertag sind sie von 11 bis 19 Uhr geöffnet.

# Augsburger Gesundheitstage: Es geht um Ihre Gesundheit

Vom 29. April bis 4. Mai 2002 dreht sich alles um das Thema Gesundheit

Infos und Aufklärung rund um das Thema Gesundheit sind die hauptsächlichsten Anliegen der 1. Augsburger Gesundheitstage, die vom 29. April bis 4. Mai in der City-Galerie Augsburg stattfinden. Schirmherr dieser „rundum gesunden Aktion“ ist Bayerns Gesundheitsminister Eberhard Sinner.

An über 50 Ständen gibt es Beratung, praktische Hilfen und Mitmach-Aktionen rund um die gesunde Ernährung, Fitness, um Kuren und präventive Maßnahmen. Das Zentralklinikum, die kompetenten Gesundheitsexperten der City-Galerie, heimische Vereine sowie Hersteller von hochwertigen Gesundheitsprodukten sind bei dieser einwöchigen Aktion in der Ladenstraße der City-Galerie vor Ort. Begleitet werden die Augsburger Gesundheitstage von einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm, bestehend aus vielen speziellen Fachvorträgen und einer Tombola.

### Von A bis Z

Die AOK Bayern beispielsweise bietet eine kostenlose Körperfettmessung an. Unter dem Motto „Apothekenteil tut gut“, präsentiert sich die Apotheke City-Galerie. Die gesunde Ernährung steht am Stand der Bäckerei Wolf im Vordergrund. Die Firma Bahner Strumpf informiert die Besucher über gesunde und schöne Beine. Als „Lotse“ im Gesundheitssystem versteht sich der Arzneimittelhersteller betapharm.

Der „Bunte Kreis“, Förderkreis der Kinderklinik Augsburg, gibt den Bürgerinnen und Bürgern Ratschläge zur gesunden Ernäh-



Stephan Welli (stellvertretender Vorstand), Prof. Dr. Günter Schlimok (ärztlicher Direktor), Anselm Berger (Vorstand), Matthias Borutta (Center-Manager) und Prof. Dr. Arthur Wischnik (Chefarzt der Frauenklinik) sowie weitere Mitarbeiter des Zentralklinikums freuen sich auf die 1. Augsburger Gesundheitstage in der City-Galerie.

lung von Kindern. Mit einem Informationsstand ist auch der Verein „Lebensstil“ in der City-Galerie vertreten. Coselle Cosmetic präsentiert ihrerseits Apothekenkosmetik - höchste Qualität zum günstigen Preis. Medizinische Pflege für die Haut gibt es mit Leukona-Bäder von Dr. Atzinger. Die Dr. Pfleger GmbH gibt kompetente Hilfestellungen bei

Blasenschwäche. Schöne Zähne zeigen die Persönlichkeit eines Menschen und bedeuten Lebensqualität; darum kümmert sich das Forum al dente. Franconpharm Arzneimittel gibt Informationen zu Strongus mit ätherischem Knoblauchöl. Bei Friseur Blätter können sich die Besucher ihre Kopfhaut analysieren und sich fachmännisch

beraten lassen. Das Früchteparadies Tamsolak bietet eine Verkostung von frisch gepressten Säften an und stellt exotische Früchte vor. Ökologische Lebensmittel ohne BSE und MKS präsentiert die Gut zum Leben GmbH. Für Haut, Darm und Blut ist der original Kanne-Brottrunk und Fermentgetreide gut. Das Zentralklinikum Augsburg stellt

ihren Pflegedienst, die Berufsfachschule für Krankenpflege sowie das Institut für Labormedizin dem breiten Publikum vor. „Kneipp ist immer aktuell“ - unter diesem Motto präsentiert sich der Kneipp-Bund in der City-Galerie. Die erste Anti-Age-Pflege von innen gibt es von Merz Consumer Care. Das Bio-Rindfleisch von der Metzgerei Reiter ist von hier und heißt „Von hier“ - Informationen dazu gibt es aus erster Hand.

### Das Leben genießen

Bei Optik Gronde können die Gäste aus nah und fern einen kostenlosen Sehtest und eine Augennindendruckmessung machen lassen. Für die Parfümerie Rendezvous bedeutet Sonnenschutz gleich Gesundheitsschutz. Über Mobilität im Alter informiert das Reha-Team Augsburg. Die Selbsthilfegruppe für psychosomatisch Leidende ist ebenso mit einem Stand bei den Augsburger Gesundheitstagen vertreten, wie die Firma Sidroga, die Arznteetes präsentiert und Wellness-Tees zur Verkostung anbietet.

Beim Gesundheitsamt der Stadt Augsburg erhalten die Besucher Informationen zu Impfungen, zur AIDS-Prävention und den verschiedenen Selbsthilfegruppen. Bei tetesept Pharma kann man seine Knochenqualität messen lassen. Informationen über Kalium- und Magnesiummangel gibt es bei der Trompharma GmbH. Der Vetter Versand & Vertrieb stellt Handpflegeprodukte, einen Pferdebalsam und eine Glasnagelfeile vor. Nicht zuletzt präsentiert das Vitalia Reformhaus ihre breite Produktpalette.

# Volkserkrankungen behandeln

## Zentralklinikum Augsburg informiert

**Im Rahmen der Aktionswoche „Konto Gesundheit“ bietet das Zentralklinikum ein umfangreiches Informations- und Mitmachprogramm an. Dabei geben Ärzte und die Krankenpflege einen umfassenden Einblick in die Diagnose und Behandlung verbreiteter Volkskrankheiten wie Rheuma, Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Krebs.**

Außerdem können sich Besucher des Standes kostenlos Blutdruck, Blutzucker und Blutfett messen lassen. Für Schulabgänger interessant dürfte ein eigener Informationsstand der Berufsfachschulen sein, die über die Ausbildung in fünf Gesundheits-

berufen informieren. Mit ärztlichen Vorträgen, der Vorführung von modernen Geräten und der Möglichkeit Fragen zu stellen erfüllen die Ärzte des Klinikums eine wichtige Aufgabe in der Vorbeugung von Volkskrankheiten.

---

### Werte messen lassen

---

Die Pflege steht während der gesamten Zeit täglich zwischen 9 und 20 Uhr mit Krankenschwestern und Pflegern bereit, die alle Fragen zum Klinikum beantworten und auf Wunsch Blutdruck, Zucker und Cholesterin messen. Wer diese wichtigen Informationen über seinen Gesundheitszu-

stand haben möchte, wird allerdings einige Geduld mitbringen müssen, denn jede Messung benötigt mehrere Minuten zur Auswertung. Zudem steht nur ein begrenztes Kontingent an Teststreifen zur Verfügung.

Lehrer und Schüler der Berufsfachschulen des Krankenhauszweckverbandes informieren über die Möglichkeit, sich in Krankenpflege, Kinderkrankenpflege, Krankenpflegehilfe, Physiotherapie oder Hebammenwesen ausbilden zu lassen. Darüber hinaus werden der neue Hausprospekt und die aktuelle Ausgabe der Zeitschrift „Unser Klinikum“ an interessierte Besucher verteilt.