

Überall lauert das Risiko

Gesundheitstage im Sophienhof laden zur Vorsorge ein – Kostenlose Checks als Publikumsrenner

Schlendert man in diesen Tagen durch den Sophienhof, kann man sich plötzlich sehr gefährdet fühlen. Mag ja sein, dass der Blutdruck stimmt. Mag ja sein, dass die Cholesterin-Werte in Ordnung sind. Und vielleicht ist auch beim Body-Mass-Index noch alles im grünen Bereich. Aber was ist mit dem Fußdruck, dem Stress- oder Venen-Wert? Und überhaupt: Lässt das Gehör nicht langsam nach?

Von Oliver Stenzel

Zum vierten Mal laden die „Gesundheitstage“ in dieser Woche dazu ein, an Dinge zu denken, die man im Alltag bevorzugt vergisst. Oder anders gesagt: „Hier geht es um das wichtigste Thema in unserem Leben, nämlich die Gesundheit“, wie



Früherkennung eines Schlaganfall-Risikos: Dr. Barbara von Unruh untersucht Gesundheitstage-Besucherin Astrid Remuhs. Foto JKK

Klaus-Peter Kramer, gesundheitspolitischer Sprecher der CDU, in seiner Eröffnungsrede am Montag betont. 34 Ausstel-

ler haben die freien Flächen des Sophienhofs mit Infoständen bestückt und beraten rund um alles, was einem einmal Sorge

machen könnte. Die Themen reichen von A wie Alzheimer bis Z wie Zahnbelag. Und wer vergessen haben sollte, dass das Dasein endlich ist, kommt spätestens beim Sterbehilfe-Stand ins Grübeln.

„Es geht uns darum, die Vorsorge in den Mittelpunkt zu stellen“, sagt Mathias Heurich von der „Internationalen Gesellschaft für Prävention“, die die Gesundheitstage in Kiel und ganz Deutschland organisiert. Einkaufszentren seien zur Verwirklichung dieses hehren Ziels genau der richtige Ort, die kalten Wintermonate genau die richtige Zeit: „Draußen halten es die Leute ja im Moment kaum aus. Da haben sie hier umso mehr Gelegenheit, sich umzusehen.“ Wer dies tut, kann einfach nur ein Glas Natursaft trinken, weil der den Körper mit Vitaminen versorgt. Oder er kann sich ein Center-Stockwerk höher über die Vorteile ei-

ner Zusatz-Versicherung beraten lassen, mit der das Kranksein vielleicht nicht doppelt so schön, aber doch mindestens doppelt so komfortabel ist. Der Publikumsmagnet bei den Gesundheitstagen aber sind die zahlreichen, meist kostenlosen Checks, die viele locken, die hierfür vielleicht nicht eigens zum Arzt gehen mögen. Besonderer Beliebtheit erfreut sich dabei die so genannte Doppler-Untersuchung, die das Städtische Krankenhaus anbietet. Mit einem Spezialgerät kann eine mögliche Einengung der hirnversorgenden Arterien diagnostiziert und damit ein Schlaganfall-Risiko abgeschätzt werden. Parallel zu solchen Angeboten gibt es vor allem nachmittags ein umfangreiches Vortrags- und Vorführungsprogramm. Und am Donnerstag macht das Allergiemobil von 10 bis 17 Uhr auf dem Holstenplatz Station.

Gesundheitstage im Sophienhof in Kiel

Kiel

sh:z

Haben Sie schon mal Qi Gong ausprobiert? Wann haben Sie zuletzt einen Hörtest machen lassen? Testen, wissen, handeln: Vom 28. Februar bis zum 5. März wird im Sophienhof in Kiel die Gesund-

heit auf den Prüfstand gestellt. Während der 4. Kieler Gesundheitstage kann Jung und Alt persönliche Risikofaktoren und Leistungsfähigkeit testen und von Experten zahlreiche Tipps zur Vorsorge erhalten. Ein Gesundheitsparcours lädt zum Mitmachen ein.

Im Rahmen von Sprechstunden und Vorträgen stehen Experten u.a. zu den Themen „Essen ohne Stress — auch für viel Beschäftigte“, „Prostatakarzinom — Angst vor der Früherkennung“ und „Herzangelegenheiten — die kardiologische Sprechstunde“ Rede und Antwort.

Die Gesundheit kommt auf den Prüfstand

Die meisten Menschen kennen ihre Risikofaktoren nicht – so jedenfalls die Meinung der meisten Gesundheitsexperten. Dabei sei es für jeden wichtig zu wissen, ob Blutzucker, Blutdruck, Cholesterinspiegel und anderes im Normbereich liegen, denn heute ließen sich diese Risikofaktoren mit Medikamenten oder einfachen Änderungen des Lebensstils meist schnell in einen ungefährlichen Bereich bringen. Bei den **4. Kieler Gesundheitstagen** vom 28. Februar bis zum 5. März im **Sophienhof** wird die Gesundheit im Rahmen eines „Gesundheitsparcours“ auf den Prüfstand gestellt. Dabei kann man auch noch eine Reise für zwei Personen in den Bayerischen Wald gewinnen. Im Mittelpunkt der sechstägigen Veranstaltung stehen aktuelle Themen zu Volkskrankheiten, hochwertigen Gesundheitsprodukten und für eine gesunde Ernährung. Im Rahmen von Vorträgen und Sprechstunden stehen Experten u.a. zu den Themen „Essen ohne Stress – auch für Vielbeschäftigte“,

Prostatakarzinom – Angst vor Früherkennung“ oder „Herzengesundheit – die kardiologische Sprechstunde“ Rede und Antwort. Am Montag wird eine Doppleruntersuchung am Stand des Städtischen Krankenhauses durchgeführt, aber auch ein Gedächtnistest oder ein Kindercheck werden angeboten. In der Apotheke Rüdell werden Blutzuckerwerte sowie der Blutdruck bestimmt. Unter dem Motto „Wir haben die Spezialisten für gutes Aussehen“ stellt sich die Praxis Klinik Kiel GmbH vor, zu mehr Bewegung animiert der KMTV von 1844 und die Raja Yoga Schule sorgt mit Meditationskassetten für Entspannung, Rheuma, Demenz oder Sterbegleitung sind weitere Themen.

Der Studienkreis Nachhilfe hat noch einige Freizeite für das Schülerseminar „Lernen lernen“, das am 5. und 12. März jeweils von 10 bis 12.30 Uhr beim Studienkreis in Kiel-Wik. Kinder und Jugendliche erhalten hilfreiche Tipps, wie

sie ihren Arbeitsplatz optimal einrichten, strategisch klug lernen und ihre Konzentration schärfen können. Anmeldungen sind bis zum 1. März unter Tel. 30 50 208 möglich.

Noch bis Ende März präsentiert sich das **Daihatsu-Centrum Auto-Herbert** von der Kieler Automeile im Einkaufszentrum „kleiner herzog“. Gezeigt werden alle aktuellen Daihatsu-Modelle, auch der neue „Sirion“. Mit etwas Glück kann man bei einer Verlosung gewinnen und eine Woche lang kostenlos einen Daihatsu fahren. Ebenfalls kostenlos werden von donnerstags bis sonntags frisch zubereitete Sushi-Gerichte angeboten.

„Natürlich Tafelfreuden genießen“, heißt es am Freitag, 25. Februar, ab 17 Uhr (open end) und Sonnabend, 26. Februar, von 10 bis 13 Uhr bei **Bo-design Natürliche Wohnkonzepte GmbH** in der Dieselstraße 1 in Raisdorf. In einer Sonderausstellung werden an festlichen Tafeln Austernpilze in Olivenöl serviert, dazu ein Glas Pfälzer Riesling.

Weine probieren und Aromen erkennen kann man bei einem „Schmupperkurs“ im

Kieler Weinkontor, Holtenuer Straße 96 (Innenhof) am 18. März um 19.30 Uhr. Karten gibt es im Weinkontor, dienstags bis freitags 11-19 Uhr, sonntags 9-14 Uhr oder unter Tel. 04 31/ 59 330 28.

Eine Ausstellung mit „Objekten“ von Dörte Meyer zu Strohe ist noch bis zum 29. März in den Galerieräumen von **art&reise**, Holtenuer Straße 174, zu sehen. Die Galerie ist montags bis sonntags bis freitags 10 bis 13 Uhr, montags bis freitags auch von 15 bis 18 Uhr geöffnet.

Behandlungen sowie Seminare zum Thema Klassische Homöopathie, Ayurveda und Massage, Fasten, Yoga und Meditation bieten die Heilpraktiker Heike Rath und Jens Kramer in den neu eröffneten Räumen ihrer **Schwentine-Praxis für Naturheilkunde** in Kiel-Wellingdorf, Wehdenweg 13, an. Die Räume, in denen ständig wechselnde Kunstausstellungen zu sehen sind, können auch für Wochenend-Seminare gebucht werden. Termine und Infos unter Tel. 04 31/720 11 75 oder im Internet unter www.naturheilpraxis-kiel.de/ info.

Unter dem Motto „Luissas

Welt“ stellt die nordfriesische Künstlerin Eva Link Bilder und Fotos bei **Feuerland**, Fachhandel für Kaminbau, in der Tipfergrube 9 aus. Die Themen sind Gesichter und Lebenssituationen sowie Makroaufnahmen, z.B. von Blumen.

Vom 18. April bis 17. Mai findet zum dritten Mal der bundesweite **Aral Charity Walk** statt, eine Benefizaktion zu Gunsten des Behindertensports. Am 29. April macht der Walk Station in Kiel. Aral ruft deshalb bereits jetzt lokale Sportvereine auf, den Behindertensport mit ihrer Teilnahme zu unterstützen. Gesucht werden fünf bis sieben engagierte Sportler/innen, die die 12. Etappe der Nordroute mit einer Länge von etwa 30 Kilometern laufen oder walken. Sportler mit oder ohne Behinderungen sind gleichermaßen willkommen. Aral spendet pro Kilometer und Läufer 10 Euro. In den beiden vergangenen Jahren konnte so ein Spendenerlös von rund 275 000 Euro erzielt werden. Unter der Hotline 06 11-18 88 71 nimmt das Organisationsteam Anmeldungen bis zum 31. März entgegen.

Karstadt und **Holstentörn** begrüßen am 1. März um 11 Uhr

eine Delegation des Chinesischen Staatszirkus, der vom 23. Februar bis 6. März mit 100 Artisten und einem Programm rund um „200 Jahre Hans Christian Andersen“ in Kiel gastiert. Bei dem Empfang im Holstentörn wird eine kleine Kostprobe gezeigt.

Die DVB-T Info Tour des NDR Fernsehens ist noch zwei Tage lang on tour. Am Freitag, 25. Februar, können einmal Kieler die Mitarbeiter des „Schleswig-Holstein Magazins“ und von „Schleswig-Holstein Unser Land zwischen Nord- und Ostsee“ zusammen mit Fachleuten der Elektro- und Informationstechniker-Innung „interviewen“. Alle Fragen rund um DVB-T und den Empfang der NDR Landesprogramme werden dabei von 15 bis 19 Uhr im Sophienhof beantwortet, und an verschiedenen Empfangsgeräten kann man sich von den Möglichkeiten des digitalen Antennenfernsehens überzeugen. Die Abschaltung des analogen Antennenfernsehens in weiten Teilen des Landes erfolgt am 28. Februar. Für Fragen steht auch die DVB-T Hotline des Landesfunkhauses unter 018 05/11 77 01 (12 Cent/Min) zur Verfügung. (sbt)



SPORT

KMTV auf Gesundheitstagen im Sophienhof

Der Sophienhof lädt zu den »4. Kieler Gesundheitstagen« ein. Viele Aktionen animieren zum Mitmachen, Testen und Probieren.

Vom 28. Februar bis zum 5. März 2005 wird Ihre Gesundheit auf den Prüfstand gestellt. Jung und Alt können auf den Gesundheitstagen ihre persönlichen Risikofaktoren und ihre Leistungsfähigkeit überprüfen, sich in Sprechstunden beraten lassen oder an den Ständen von Gesundheits-Experten wertvolle Tipps zur Vorsorge gegen Krankheiten erhalten.

Ziel der Gesundheitstage ist es, zu zeigen, daß ein gesunder Lebensstil durchaus mit Genuß und Lebensfreude verbunden sein kann. Ein Gesundheitsparcours lädt zum Mitmachen ein - und gewinnen kann man auch etwas!

Im Rahmen von Vorträgen und Sprechstunden stehen Experten zu zahlreichen Themen rund um Gesundheit und Vitalität für Ihre Fragen bereit. Auch der KMTV ist mit dabei und stellt sein Sportprogramm vor!

Insbesondere die Bewegungsangebote aus dem Bereich »Body & Mind« erfreuen sich großer Beliebtheit. Der KMTV bietet speziell in diesem Segment Autogenes Training, Pilates, Yoga und Zen-Meditation an. Aber auch das Lauf- / Marathon-Training unter Anleitung, RückenFit sowie Walking und Nordic Walking treffen voll den Geist der Zeit und steigern das Wohlbefinden.

Können Sie sich vorstellen, auf Ihre Gesundheit zu verzichten? Nein? Wer kann das schon? Aus dem umfangreichen KMTV-Angebot kann man nach Bedürfnissen und Wünschen frei wählen.

Mit Spaß und Freude beraten und betreuen qualifizierte Übungsleiter.

Vitalität und Vergnügen stehen beim KMTV an erster Stelle!

Weitere Infos unter www.KMTV.de