

### Vorträge bei den Gesundheitstagen



Naturheilkundliche Therapieansätze bei Krebs, 12.30 Uhr; Fußreflexzonentherapie, 13 Uhr; Mobbing im Arbeitsalltag, 14 Uhr; Magnetfeldtherapie, 15 Uhr; ADS und Schule, 16 Uhr; „Krank, aber nicht ohne Rechte“, 17 Uhr.

# Wohlfühlen bei Gesundheitstagen

Internationale Gesellschaft für Prävention mit Vorträgen und Beratung bei Rheinland-Pfalz-Ausstellung – Medienpartner MRZ

Die Mainzer Gesundheitstage stehen im Zeichen der Prävention. Bis Sonntag gibt es für Besucher der Rheinland-Pfalz-Ausstellung Beratungen, Vorträge und Diskussionen rund um Gesundheit und Wellness.

MAINZ. Mit einem genießerischen Gesichtsausdruck lässt Beate Jung sich mit einem Massagegerät die Verspannungen im Rücken lösen. „Das fühlt sich toll an“, findet die Bad Kreuznacherin, „man investiert einfach zu wenig Zeit in Dinge, die dem Körper gut tun“. Die Gelegenheit, sich zu informieren und der Gesundheit etwas Gutes zu tun, bietet sich den Besuchern der Rheinland-Pfalz-Ausstellung: Auf 650 Quadratmetern präsentieren sich ein Gesundheits- und Wellnessbereich sowie die Mainzer Gesundheitstage mit dem Medienpartner Mainzer Rhein-Zeitung.

Bis nächsten Sonntag organisiert die Internationale Gesellschaft für Prävention Vorträge, Diskussionen, Beratungen, Gesundheitschecks und Aktionen für Kinder und Erwachsene. „Das neue Konzept steht im Zeichen der Prävention und der Eigenverantwortung“, sagte Oberbürgermeister Jens Beutel (SPD). Denn: „Rechtzeitig vorbeugen ist besser als später leiden“. Der OB hält sich privat fit: „Ich fahre Fahrrad und habe einen Hometrainer.“

Aufschluss über die körperliche Fitness und Trainingsempfehlungen gibt es am Stand der Abteilung Sportmedizin der Uni Mainz. Andreas Michels hat sein Körperfett gemessen. Der



Auf der oszillierenden Massageliege werden Patienten durchgeschüttelt. Verspannungen lösen sich. Ein Verkäufer stellt die Intensität und die Massagezonen ein. Foto: Rüdiger Mosler

Wert ist exzellent, der 41-jährige hält sich mit Ausdauersport fit. „Jeder sollte auf regelmäßige Bewegung achten“, empfiehlt Sporttherapeut Björn Sterzing.

„Möchten Sie was probieren?“ hieß es an vielen Ständen, denn Ernährung ist wichtig für die Gesundheit, wie Gesundheitsberaterin Andrea Deuser erklärt. Zu naschen gab es nur Nahrhaftes wie Apfel und Vollkorn-Sandwiches. „Dass da soviel Zucker drin ist, hätte ich nicht gedacht“, sagte Mark (8) beim Anblick der Würfelzuckerstückchen, die in einem Glas Nutella enthalten sind: Es sind 79. Das Vorurteil, dass Vollwertkost fad ist, kann Mark widerlegen, als er ein Stück Kuchen aus Dinkelmehl mit Honig probiert: „Schmeckt lecker“.

Anna Altfelix

Am morgigen Dienstag gibt es um 14 Uhr eine Expertenrunde, dabei ist Dimo Wache.

## Jeder muss bei sich selbst anfangen

Mit gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung lassen sich viele Krankheiten vermeiden

MAINZ. Das Thema Gesundheit wird angesichts knapper Kassen immer wichtiger. Ein Begriff, der oft fällt, ist Eigenverantwortung. Was das bedeutet, darüber sprachen Experten bei einer Podiumsdiskussion, die MRZ-Redaktionsleiter Manfred Ruch moderierte.

Zwei Dinge waren am Ende klar: Die Eigenverantwortung muss gestärkt werden, und diese Aufgabe ist nur gemeinsam zu schultern. „Es muss ein Umdenken stattfinden“, sagte DAK-Geschäfts-

führer Roland Peters. „Wir müssen gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen und das Bewusstsein der Menschen schärfen.“

Hartmut Schmall, Präsident der Landesapothekerkammer, meinte: „Das kann nur gelingen, wenn wir den Leuten klarmachen, dass sie so ihre eigene Lebensqualität steigern“. Schmall mahnte: „Die Solidargemeinschaft ist keine Einbahnstraße.“

Ein großer Teil der Volkskrankheiten wie Diabetes wären nach Ansicht von Dr.

Günther Schwarz vermeidbar. Der Arzt beobachtet, dass ein hoher Druck auf den Menschen lastet: „Es muss mehr Optimismus verbreitet werden.“ Bewegung ist für Schwarz der zweite Ansatzpunkt, dabei plädiert er für Breiten- statt Leistungssport.

Informationsmangel sieht Dr. Eike Schumann vom Referat Gesundheitsförderung nicht als Grund für die mangelnde Vorsorge. „Es geht darum, das Wissen in die Tat umzusetzen“, sagte Schumann. „Das Auto kommt re-

gelmäßig zum TÜV, der Körper nicht.“ Sozialdezernent Michael Ebling (SPD) findet, dass die Gesundheit einen zu niedrigen Stellenwert hat. „Wir müssen schon in den Kitas anfangen, das Bewusstsein zu fördern“, so Ebling.

Das Ziel aller in der Runde: der Aufbau eines Netzwerks, um noch mehr Bürger zu aktivieren. Schmall formulierte es so: „Wir müssen gemeinsam aufbrechen und wieder in die Gesundheit investieren. Und damit meine ich nicht das Geld.“ (ana)

## Rheinland-Pfalz-Ausstellung 18.

## Alles dreht sich um die Gesundheit

Vorträge, Podiumsdiskussionen und viele Informationen in Halle 5

Gesundheit ist das höchste Gut – und aktueller denn je. Immer mehr Deutsche leben nicht nur bewusst, sondern halten sich auch über Vorsorge und medizinische Möglichkeiten auf dem Laufenden. Diesem Trend tragen die „Mainzer Gesundheitstage“ im Rahmen der Rheinland-Pfalz-Ausstellung Rechnung.

Gemeinsam mit der Universitätsklinik, renommierten Ärzten und weiteren Partnern hat die Internationale Gesellschaft für Prävention auf der Messe ein breit gefächertes Informationsforum ins Leben gerufen.

Im Mittelpunkt der „Mainzer Gesundheitstage“ in Halle 5 stehen Vorträge, Podiumsdiskussionen, Gesundheitschecks und Beratungsangebote. Themen sind unter anderem Selbsthilfegruppen, das Zappelphilipp-Syndrom ADS sowie Prävention und Behandlung von Nierenerkrankungen, aber auch alternative Heilmethoden wie Homöopathie, Magnetfeld- und Fußreflexzonen-therapie.



Gesund bleiben und damit lange Spaß am Leben haben: Auch darum geht es bei den „Mainzer Gesundheitstagen“ in Halle 5. Foto: bbs

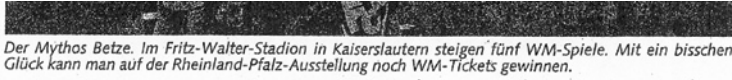
„Gesundheit und Eigenverantwortung“ lautet der Titel einer Podiumsdiskussion am Samstag, 18. März, um 14 Uhr. Zu einer Expertenrunde am Dienstag, 21. März, um 14 Uhr werden Prof. Dr. med. Elke Jäger von der Medizinischen Klinik Frankfurt und

Prof. Dr. med. Klaus Jung von der Universität Mainz erwartet.

Bei aller Information soll der Spaßfaktor aber nicht zu kurz kommen: Die großen und kleinen Besucher erwarten viele Aktionen, darunter der „Kinder-Gesundheit-Themen-

park“ am 19., 23. und 26. März.

Die Mainzer Rhein-Zeitung ist ebenfalls mit einem Stand in Halle 5 vertreten. Hier gibt es unter anderem einen Hubschrauberrundflug zu gewinnen.



Der Mythos Betze. Im Fritz-Walter-Stadion in Kaiserslautern steigen fünf WM-Spiele. Mit ein bisschen Glück kann man auf der Rheinland-Pfalz-Ausstellung noch WM-Tickets gewinnen.

## Thema Gesundheit im Trend

Schwerpunkt Prävention und Behandlung / Spaß und Aktionen für Groß und Klein

**G**esundheit ist das höchste Gut - und aktueller denn je. Immer mehr Deutsche leben nicht nur bewusst, sondern halten sich auch über Vorsorge und medizinische Möglichkeiten auf dem Laufenden. Diesem Trend tragen die „Mainzer Gesundheitstage“ im Rahmen der Rheinland-Pfalz-Ausstellung Rechnung. Gemeinsam mit der Universitätsklinik, renommierten Ärzten und weiteren Partnern schafft die Internationale Gesellschaft für Prävention auf der Messe vom 18. bis 26. März

de in Mainz-Hechtsheim ein Informationsforum, das ein breites Publikum anziehen dürfte. Im Mittelpunkt der „Mainzer Gesundheitstage“ in Halle 5 stehen Vorträge, Podiumsdiskussionen, Gesundheitschecks und Beratungsangebote. Themen sind unter anderem Selbsthilfegruppen, das Zappelphilipp-Syndrom ADS sowie Prävention und Behandlung von Nierenerkrankungen, aber auch alternative Heilmethoden wie Homöopathie, Magnetfeld- und Fußreflexzonenmassage.

wortung“ lautet der Titel einer Podiumsdiskussion am Samstag, 18. März, um 14 Uhr. Zu einer Expertenrunde am Dienstag, 21. März, um 14 Uhr werden Prof. Dr. med. Elke Jäger von der Medizinischen Klinik Frankfurt und Prof. Dr. med. Klaus Jung von der Universität Mainz erwartet. Neben der fachlichen Information kommt der Spaßfaktor nicht zu kurz: Viele Aktionen erwarten große und kleine Besucher, darunter

## Diabete die unterschätzt

Unterstüt  
bei der Ve  
Therapier

**Werden Sie  
Studienteilnehmer  
in unserem Mainzer  
Forschungsinstitut.**

Diabetes mellitus ist eine Volkskrankheit mit steigender Tendenz. Wir vom Institut für klinische Forschung und Entwicklung führen seit Jahren qualitativ hochwertige Untersuchungen