



**GESUNDHEIT MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN.** Die Regensburg Arcaden veranstalten vom 8. bis zum 13. Mai bereits zum fünften Mal die Gesundheitstage unter dem Motto „Gesund leben! Gesund bleiben!“. Viele Aktionen animieren zum Mitmachen, Testen und Probieren. Die unter der Schirmherrschaft des Bayerischen Staatsministers für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz Dr. Werner Schnappauf stehende Veranstaltung wurde am Montag durch Gerhard Weber, Bürgermeister der Stadt Regensburg, Professor Dr. med. Ulrich Bogdahn, Direktor der Klinik und Poliklinik für Neurologie der Universität Regensburg, Dr. med. Andreas Kestler MBA, Gesamtleiter des Krankenhauses Barmherzige Brüder Regensburg und Centermanager Olaf Deistler offiziell eröffnet (Bildhintergrund). Organisiert und durchgeführt wird dieses Gesundheitsevent von der Internationalen Gesellschaft für Prävention e.V.. Ziel der „Gesundheitstage“ ist es, zu zeigen, dass ein gesunder Lebensstil Spaß machen kann. Jung und Alt bekommen dazu wertvolle Informationen und Hilfestellungen und erhalten die Möglichkeit, sich an mehr als 25 Beratungs- und Informationsständen mit über 30 Ausstellern umfangreich über die Themen Gesundheit, Fitness, Wellness, Vorsorge und Prävention zu informieren sowie ihre Gesundheit testen zu lassen. Eine Gesundheitsreise lädt zum Mitmachen ein – und gewinnen kann man auch etwas. (Foto: web)

# Grüßwort des Ministers

Die Gesundheitstage der Internationalen Gesellschaft für Prävention sind eine attraktive Möglichkeit für alle Bürgerinnen und Bürger, sich zum Thema „Gesundheit“ zu informieren. Gleichzeitig wird durch diese Veranstaltungen das Bewusstsein für die Eigenverantwortung im Bereich der Gesundheitsvorsorge gestärkt.

Es gibt viele Gründe, Erkrankungen zu verhindern, bevor sie entstehen. Wir alle können so eine höhere Lebensqualität

und eine längere krankheitsfreie Lebenszeit erreichen. Zudem können durch eine langfristige Krankheitsvorbeugung nach Schätzungen von Experten die Gesundheitskosten um ca. 25 bis 30 Prozent gesenkt werden.

Bereits Hippokrates hat zwei wesentlichen Elemente der Prävention erkannt, als er schrieb: „Die Gesundheit zu erhalten: Nicht bis zur Sättigung essen, sich vor Anstrengungen nicht scheuen!“ Durch eine gesunde Ernährung und Bewegung können viele so genannte Zivilisationskrankheiten, wie z. B. Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen, vermieden oder zumindest in ihrem Ausmaß gemindert werden.

Mit der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern will auch die Bayerische Staatsregierung Prävention und Gesundheitsförderung noch effektiver gestalten als bisher. Vier Aktionsfelder stehen hierbei im Vordergrund: „Rauchfrei leben“, „Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol“, „Gesunde Ernährung und Bewegung“ sowie „Gesunde Ar-



**Dr. Werner Schnappauf, Staatsminister für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz, hat wieder die Schirmherrschaft über die Gesundheitstage übernommen**

beitswelt“. Da eine sinnvolle Präventionsarbeit bereits im Kindesalter beginnen muss, haben wir Kinder und Jugendliche in den Mittelpunkt unserer Initiative gestellt.

Sinn der Gesundheitstage ist auch, den Gesundheitsstandort Bayern wirtschaftlich zu stärken. So bieten diese Veranstaltungen den Ausstellern die Möglichkeit, ihre Gesundheitsprodukte ausführlich und qualifiziert in der Öffentlichkeit darzustellen. Sehr gerne habe ich erneut die Schirmherrschaft für die Gesundheitstage übernommen. Den Veranstaltern und Ausstellern wünsche ich viel Erfolg und den Besuchern, dass sie die vielen Anregungen für eine gesunde Lebensweise möglichst bald in ihren Alltag umsetzen.



**Von Montag bis Samstag ist viel Information und jede Menge Unterhaltung geboten**

# Morgen eröffnen die Gesundheitstage

## Fitness, Wellness, Prävention

**Regensburg** – „Gesund leben! Gesund bleiben!“ lautet das Motto der Gesundheitstage in den Regensburg Arcaden vom 8. bis 13. Mai.

Geboten sind u. a. Aktionen zum Mitmachen, Testen und Probieren. Die Schirmherrschaft hat der Bayerische Staatsminister für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz, Dr. Werner Schnappauf, übernommen.

An 25 Beratungs- und Informationsständen mit über 30 Ausstellern werden die Besucher umfangreich über die Themen Gesundheit, Fitness, Wellness, Vorsorge und Prävention zu informiert. Zudem können sie ihre Gesundheit testen lassen.

Geboten ist auch ein unterhaltsames Rahmenprogramm, Gesundheitsaktionen und Vorträge (s. Programmauswahl auf dieser Seite). Tanzstudios unterhalten mit Darbietungen von Ballett über Flamenco bis zu Rock'n'Roll.

Die Arcaden-Apotheke präsentiert den Besuchern der Gesundheitstage ein eigenes Programm.

Am Donnerstag und Freitag besteht die Möglichkeit einer Dopplersonographie-Untersuchung, die die Universitätskli-

nik Regensburg zusammen mit der Schlaganfall-Initiative anbietet. Hierdurch lässt sich ein erhöhtes Schlaganfall-Risiko frühzeitig erkennen, entsprechende vorbeugende Maßnahmen können dann – wenn nötig – eingeleitet werden.

Die Aktion „Gesund beginnt im Mund“ wird von der Pfizer Consumer Healthcare GmbH durchgeführt.

Tetesept Knochenkraft und CH-Alpha machen die Knochen wieder fit für sportliche Aktivitäten. Domo Novo stellt „eine neue Art zu schlafen“ vor und präsentiert das innovative Bettsystem „Wiegenliege“.

Wasseradern, Elektrosmog oder Erdstrahlen verhindern eine entspannte Erholung im Schlaf. Zell aktiv hilft, das zu ergründen.

Neben diesen zahlreichen Angeboten informieren und beraten auch die Johanniter Unfallhilfe e. V., die Schlaganfall-Initiative an der neurologischen Universitätsklinik Regensburg und die Aids-Beratungsstelle Oberpfalz.

Ein Highlight ist die Podiumsdiskussion zum Thema „Kostenfaktor kranker Rücken“.