

# Vorbeugen, heilen, helfen

Messe Gesundheitstage mit buntem Mix aus Information und Angeboten

Von Lydia Schäfer

FRIEDRICHSHAFEN - Vorbeugen, Heilungsmethode, Hilfsmittel und Sport - das waren die großen Themen bei den Friedrichshafener Gesundheitstagen. An 15 Stationen konnten die Besucher Gesundheitschecks vornehmen, die selbstverständlich keinen Arztbesuch ersetzen, aber einen Überblick über beispielsweise Hörvermögen, allgemeine Fitness, Blutwerte oder Hautbeschaffenheit verschaffen. Hinzu kamen zahlreiche Informationsbeiträge von Fachkräften aus unterschiedlichen medizinischen Bereichen.

„Ich war bei der Diskussion über Burn-Out und der Infoveranstaltung über die Wechseljahre“, sagt Besucherin Michaela Buchmüller aus Meckenbeuren. Es seien informative Beiträge gewesen, „deshalb werde ich höchstwahrscheinlich den Beitrag über Arthrose auch noch besuchen“, erklärt sie. Sie steht in einer Warteschlange am Stand der kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW), die Cholesterin, Blutzucker, Blutdruck, den Body-Mass-Index und den Körperfettanteil ermitteln.

Die KVBW war einer der 15 Gesundheitscheck-Stationen. Viele Besucher haben dieses Angebot wahrgenommen und sich am Gesundheitsparcours beteiligt. So wie Marlene Leopold, die sich allgemein informieren wollte und die Gesundheitschecks auch als Ansporn versteht. „Sich allgemein informieren“, war nach Aussage vieler Besucher ein Grund, die Messe zu besuchen oder auch einfach „schauen, was es so gibt“.

„Das ist wichtig“, sagt Andreas Urich, Geschäftsführer vom Ehrle-Gesundheitszentrum aus Friedrichshafen. In seinem Fachbereich rund um die Fußgesundheit habe sich „in den letzten 20 Jahren viel getan“. Neue Materialien und neue wissenschaftliche, medizinische Erkenntnisse fließen in die Produktion von Orthopädischen Maßschuhe und Hilfsmitteln rund um die Fußgesundheit mit ein. Bei einer weiteren Station am Stand von „Kieser Training“ konnten Handkraftmessung und die Kraft der Beckenbodenmuskulatur gemessen werden. Das Training der Beckenbodenmuskulatur „wird oft vernachlässigt und ist dabei sehr wichtig“, erklärt Monika Neu-



Anett Heim mit Sohn Joe auf dem Schoss lässt sich Monika Neuwirth beraten. Hier wird die Kraft der Beckenbodenmuskulatur gemessen. FOTO: LYS

wirth. Insbesondere ältere Menschen und Frauen, die Kinder geboren haben, sollte darauf achten, „um Inkontinenz oder auch einer Gebärmuttererkrankung vorzubeugen“.

## Profis zeigen Trainingstechniken

Probleme mit der Schulter hat Iris Hermann aus Überlingen. Sie wollte sowieso zur Messe, „doch da ich seit ein paar Tagen Schmerzen im Schulterbereich habe, wollte ich die Gelegenheit nutzen, hier Fachleute zu fragen“, erklärt sie. Am Stand von Thomas Brombacher, Physiotherapeut, informiert sie sich über die Neuromuskuläre Aktivierung (Neurac-Therapie). Dabei handelt es sich um eine Trainingsmethode, die Patienten mit chronischen Erkrankungen am Muskel-Skelett-System helfen kann, ihre funktionellen Bewegungsmuster wieder zu erlangen. „Bei dieser Methode werden die Patienten eins zu eins von einer ausgebildeten Fachkraft betreut“, erklärt der Phy-

siotherapeut und spreche die Tiefenmuskulatur an, es gehe um Schutz und Stabilisierung gelenknaher Muskulatur. Iris Hermann probiert auch gleich das Gerät mit Unterstützung von Sportwissenschaftlerin Claudia Kalfass aus. Der Körper wird an Schlingen, Seilen und Expandern befestigt, um das Gleichgewicht der Muskulatur wiederherzustellen. Auch dem Thema Männergesundheit ist ein besonderer Schwerpunkt eingeräumt worden mit einem kostenlosen Testosteron-Test und einer Gesprächsrunde über Prostata und Blasenkrebs.

Die Gesundheitstage mit ihrem Mix aus Information und gezielten Angeboten ist bei den Besuchern gut angekommen. Insgesamt standen 20 Ärzte und Fachkräfte in den Diskussionsrunden Rede und Antwort und 70 Gesundheitsanbieter aus den unterschiedlichsten Fachbereichen konnten neueste wissenschaftliche Erkenntnisse vermitteln.



Iris Hermann (rechts) probiert die Neurac-Therapiemethode aus. Sportwissenschaftlerin Claudia Kalfass steht beratend zur Seite. FOTO: LYS

## Von Tüftlern und Wintertieren

Novemberangebot im Häfler Spielehaus steht unter dem Motto „Farbe, Licht und Schatten“.

FRIEDRICHSHAFEN (sz) - Spielehauszeit ist Bastel-, Spiel- und Tüftlerzeit. Egal, mit was die Kinder ihre Freizeit verbringen wollen, das Spielehaus hat meist das richtige Angebot dazu. Auch im November geht es wieder rund, und zwar jeweils von Dienstag bis Freitag von 14.30 bis 18 Uhr. Das Angebot richtet sich laut Pressemitteilung der Stadt Friedrichshafen an Kinder von sechs bis 13 Jahren und steht unter dem Motto

„Farbe, Licht und Schatten“. Los geht es in der ersten Woche von Dienstag, 5. November, bis Freitag, 8. November, mit der Holzwerkstatt. Dort werden Lichterhäuser und Wintertiere aus Holz gebastelt.

Wer möchte, kann Wärmekissen nähen oder gemeinsam mit dem Baubiber mit Legosteinen, Bauklötzen und Stapelsteinen Häuser, Türme und vieles mehr bauen. Von Dienstag, 12. November, bis Freitag, 15. No-

vember, öffnet die Tüftlerwerkstatt ihre Türen. Dort können Taschenlampen und Lichtboxen, Schmuck und Dinge aus Leder hergestellt werden. Eine Woche später, also vom 19. bis 22. November, kann in der Lichterwerkstatt gewerkelt werden.

## Auf Seide malen

Wer möchte, kann auf Seide malen und Kerzen für die vorweihnachtliche Zeit herstellen. Passend vor dem

ersten Advent können die Kinder in der Woche vom 26. bis 29. November Kränze binden. Außerdem dreht sich alles um das Thema „Licht“. Wer möchte, kann beim Schwarzlichttheater mitmachen.

Spezielle Workshops werden zusätzlich angeboten: Am Freitag, 22. November, dreht sich von 15 bis 16.30 Uhr alles um das „Glück auf vier Pfoten“. Dann kommt Giovanni di Palma und lehrt den Kindern den richtigen

Umgang mit Hunden. Mitmachen können Kinder von sechs bis neun Jahren. Eine vorherige Anmeldung ist notwendig.

Gleich mehrere Termine gibt es für den Trommelworkshop und für Bodypercussion. Jeweils an den Dienstagen 5. November, 12. November und 19. November lernen die Kinder unterschiedliche Schlagtechniken, improvisieren und finden einen gemeinsamen Rhythmus. Die Workshops dauern jeweils von 16 bis 17 Uhr. Sie eignen sich für Kinder ab acht Jahren. Wer mitmachen will, muss sich vorher anmelden. „Happy Birthday“ Kinderrechte: Die Kinderrechte werden 30 Jahre alt. Und das wird im Sportbad immer dienstags von 11 bis 11.30 Uhr sowie sonntags von 10.30 bis 11 Uhr Wassergymnastik angeboten. In den Schulferien finden keine Kurse statt.

Auch die ständigen Angebote kommen nicht zu kurz: dienstags kochen die „KochKids“, mittwochs ist Jungentreff und Kunstwerkstatt, donnerstags treffen sich die Mädels, es wird geschnitzt und das Kindercafé öffnet. Am Freitag werden noch Raufen und Rangeln für ein faires Miteinander, freies Werken, peppige Dekolooks für das Zimmer und „Create-your-own-Song“ angeboten.

Anmeldungen sind unter der Nummer 07541/38 67 29 möglich oder per E-Mail an [spielehaus@friedrichshafen.de](mailto:spielehaus@friedrichshafen.de). Alle Infos gibt es auch im Internet unter [www.spielehaus.friedrichshafen.de](http://www.spielehaus.friedrichshafen.de)



Kreativität ist bei den Bastelstationen des Spielehauses gefragt, wie schon in den Sommerferien in der Filzwerkstatt. FOTO: SELINA RUDOLPH

## Rettungsaktion: Fischer verliert bei Nebel Orientierung

FRIEDRICHSHAFEN (sz) - Ein Fischer verlor am Samstagabend auf dem Bodensee bei Nebel die Orientierung und löste eine größere Suchaktion aus, wie die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) mitteilt. Diese sei von der Polizei hinzugerufen worden und mit 24 Mann und vier Booten im Einsatz gewesen, heißt es weiter.

Nach mehr als einer Stunde, in der die Einsatzkräfte eine Suchkette bildeten, sei das Polizeiboot aus Überlingen zur Verstärkung gekommen und habe den vermissten Fischer bei der Anfahrt gefunden. Das DLRG-Boot Langenargen schleppte den Fischer und sein Boot in Begleitung der DLRG Friedrichshafen und der Wasserschutzpolizei anschließend in den Häfler Gondelhafen. Der Fischer blieb unverletzt.

## Hyundai angefahren und abgehauen

FRIEDRICHSHAFEN - 1500 Euro Schaden hat ein Unbekannter Autofahrer am Samstag zwischen 17.30 und 18 Uhr verursacht. Dort fuhr er laut Angaben der Polizei einen auf dem Parkplatz Marktkauf in der Äußeren Ailingen Straße abgestellten Hyundai an, wodurch die rechte hintere Fahrzeugseite beschädigt wurde. Der Verursacher entfernte sich unerlaubt von der Unfallstelle. Zeugenhinweise werden an das Polizeirevier Friedrichshafen unter Tel. 07541/7010 erbeten.

Zeugenhinweise werden an das Polizeirevier Friedrichshafen unter der Nummer 07541 / 70 10 erbeten.

## Hospiz sucht Ehrenamtliche

FRIEDRICHSHAFEN (sz) - Für die ehrenamtliche Mitarbeit im Hospizdienst Friedrichshafen werden interessierte und engagierte Menschen gesucht. Der aktive Mitarbeit geht ein intensiver Einführungskurs voraus. Dieser beginnt im Januar 2020 und wird unter Federführung der Hospizbewegung St. Josef Friedrichshafen an wöchentlichen Schulungsabenden und ganztägig an vier Samstagen durchgeführt. Für die ehrenamtliche Mitarbeit brauchen Interessierte freie Zeit und etwas Flexibilität. Ein unverbindlicher Informationsabend mit Vorstellung des Kursplans findet am Dienstag, 12. November, um 19 Uhr im Franziskuszentrum, Franziskusplatz 1, Raum 0.36 statt.

Vorabinformationen gibt es bei der Koordinatorin Birgitta Radau unter 0173 / 371 12 26 oder per Mail an [birgitta.radau@stiftung-liebenaue.de](mailto:birgitta.radau@stiftung-liebenaue.de)

## Wassergymnastik im Sportbad

FRIEDRICHSHAFEN (sz) - Bewegung im Wasser macht nicht nur Spaß, sondern ist auch schonend und gesund für die Gelenke. Ab dem 1. November 2019 bis zum 31. März 2020 wird im Sportbad immer dienstags von 11 bis 11.30 Uhr sowie sonntags von 10.30 bis 11 Uhr Wassergymnastik angeboten. In den Schulferien finden keine Kurse statt.

Der Vorteil der Wassergymnastik ist, dass der Körper vom Wasser getragen wird und die Gelenke weniger belastet werden, schreibt die Stadt in ihrer Pressemitteilung. Bei der Wassergymnastik wird der Auftrieb des Wassers genutzt, um Bewegungsabläufe zu erleichtern oder schonender zu gestalten. Für die Teilnahme an der Gymnastik wird ein Preis von drei Euro pro Termin und Person fällig. Zusätzlich muss der Eintrittspreis für das Bad entrichtet werden. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig. Badegäste, die mitmachen wollen, müssen an der Kasse des Sportbades drei Euro bezahlen. Der Kassenbeleg muss dann dem Kursleiter vorgelegt werden. An einem Kurs können maximal 30 Teilnehmer teilnehmen.