

# **Badische Neueste Nachrichten**

## **Ausstellung zum Mitmachen und Informieren**

pv.- „Voll im Trend" sehen sich die Organisatoren der Verkaufs- und Informationsausstellung „fit und gesund", die am Mittwoch in Kongress- und Ausstellungszentrum beginnt um bis zum kommenden Sonntag dauert. Auf 3.000 Quadratmetern zeigen über 100 Aussteller in Schwarzwald- und Gartenhalle Neues und Informatives zum Leitthema der von der Karlsruhe! Kongress- und Ausstellungs-Gesellschaft auf die Beine gestellten Veranstaltung.

„fit und gesund" findet in diesem Jahr zum zweiten Mal statt. Ihre Ursprünge gehen allerdings auf frühere Begleitveranstaltungen zum Seniorenkongress zurück, die die KKA im vergangenen Jahr erstmals in neue Bahnen zu lenken versuchte. Mit Erfolg, denn immerhin besuchten 25 000 Gäste die neukonzipierte Ausstellung. Nachdem in diesem Jahr das Augenmerk noch stärker auf Gesundheits- und Fitnessthemen gelegt wurde, ist die im vergangenen Jahr vorgelegte Besucherzahl für die KKA auf dem richtigen Weg, „weil das Interesse der Bevölkerung an den auf der Ausstellung „fit und gesund" als großer Überblick gebotenen Themen durchaus vorhanden ist'. Dazu KKA-Geschäftsführer Dietmar Gemüschli: „Ohne einen ideologischen Hintergrund wollen wir zeigen, was der Markt fordert und die Anbieter leisten können."

Deshalb hieß das Ziel bei Organisation von „fit und gesund" auch, eine themenbezogene Ausstellerauswahl zusammenzustellen. Abgerundet wird die Veranstaltung durch mehrere Informationsstände, etwa der Aids-Initiative oder von Tierschützern.

Ohne zusätzliche Eintrittsgelder können sich die Besucher Vorträge zum Thema der Ausstellung anhören. Hierfür steht im Foyer der Stadthalle ein Vortragsraum zur Verfügung. Ein anderer Schwerpunkt des Rahmenprogrammes wird vom Karlsruher Hausfrauenbund abgedeckt, der sich in der Gartenhalle im eigenen Studio für Ernährungs- und Haushaltsberatung präsentiert.

Im Aktivitätszentrum auf der Bühne der Schwarzwaldhalle gibt es Modenschauen, Turnen, Sport und Kindertheater: Dort stellen der Karlsruher Turngau und der Badische Turner-Bund eine Reihe von Freizeitangeboten vor. Unter dem Motto „Turnen verbindet Generationen" werden Mitmach-Angebote für jung und alt gemacht. Zudem gibt es täglich kleine Gymnastikkurse.

„Gesünder leben — herzlich gern", erklärt dort auch der „Herz-Kasper" auf der Bühne der Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge aus der Waldstadt. „fit und gesund" ist mit seinem breitgefächerten Informations- und Unterhaltungsangebot vom 17. bis 21. Juni täglich zwischen 10 und 18 Uhr geöffnet.

# **AOK Karlsruhe Aktuell**

## **Kann man Gesundheit kaufen?**

### **Eindrücke vom „Karlsruher Gesundheitsmarkt '87“**

Ein ganzes Jahr lang feiert die Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe e. V. ihr 10jähriges Bestehen. Zu dem Veranstaltungsreigen im Jubiläumsjahr gehörte auch der Karlsruher Gesundheitsmarkt. Die Arbeitsgemeinschaft hatte dazu mit Unterstützung des Staatlichen Gesundheitsamts alle eingeladen, die sich in und um Karlsruhe der Gesundheit verschrieben haben. Und so boten am 29. August, dem Eröffnungstag der diesjährigen Karlsruher Therapiewoche, auf dem Karlsruher Marktplatz insgesamt 14 Organisationen, Institutionen und Gruppen sozusagen Gesundheit feil oder, etwas genauer ausgedrückt, ihre spezielle Botschaft zum Thema Gesundheit.

Der Platz für die Marktstände war gut gewählt: unmittelbar entlang der Straßenbahnhaltestelle. Jede ankommende Tram brachte neue Marktbesucher, die, welches Ziel sie auch immer hatten, über den „Gesundheitsmarkt“ gehen mussten. Erstaunlich, wie viele Menschen sich an jenem Samstagmorgen ein paar Minuten Zeit für einen kleinen, ungeplanten Marktbummel ließen!

Beim Gewichtstest über die Schulter geschaut: „Klasse, Mama, sogar der AOK-Computer meint, dass Du so bleiben kannst!“

Blutdruckmessung am Stand der Karlsruher Gesundheitsmarkt '87. Arge Herzgruppen Karlsruhe

### **Ein Blick ins „Parkett“ ..**

Eine Gruppe von Koronarpatienten zeigt Ausschnitte aus ihrem Trainingsprogramm. Im Vordergrund lt.: Dr. Rüdiger Schwenke, einer der Ärzte, die das Training begleiten.

Sichtliches Interesse für die verschiedenen Bewegungsprogramme der WAGUS (Wissenschaftliche Arbeitsgruppe Gesundheit und Sport am Sportinstitut der Universität Karlsruhe)

### **Bunt und lebendig wie ein richtiger Markt**

zeigte sich der Gesundheitsmarkt. Ganz vorne an der Kaiserstraße hatte sich der Stand der „Herzgruppen“ installiert, wobei sich Besucher im persönlichen Gespräch mit Ärzten und Übungsleitern, aber auch per Videofilm über die Arbeit der Herzgruppen mit Infarktpatienten und Infarktgefährdeten informieren konnten. Daneben warf K mit ihrem Wiegecomputer angesiedelt. Einige hundert Passanten ließen sich ihr Über-, Unter- oder Normalgewicht vom Computer schriftlich bescheinigen; es waren erfreulich viele Normalgewichtige an jenem Samstag unterwegs!

Die Aktiven Nichtraucher Karlsruhe - ANKA - warben für mehr nikotinfreie Bereiche und Arbeitsstellen. Alle drei

Stadtteilarbeitsgemeinschaften „Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“, nämlich aus der Weststadt, Neureut und der Waldstadt, präsentierten ihre Ziele und lokalen Aktionen, wobei der „Gesundheitskasper“ aus der Waldstadt (wir berichteten darüber in Heft 4/87) insbesondere die jüngsten Marktbesucher anzog.

Die Stadtbibliothek Karlsruhe stellte Bücher zu einschlägigen Gesundheitsthemen vor, die Volkshochschule Karlsruhe präsentierte ihre gesundheitsbezogenen Kursangebote, der Verband der

Krankengymnasten und die Selbsthilfegruppe Mucoviscidose nutzten die Gelegenheit, öffentlich über ihre Aufgaben und Vorhaben zu informieren. Ein richtiges Straßencafé mit weißgestrichenen Tischchen und Stühlen hatte der Badische Landesverband gegen die Suchtgefahren eingerichtet; die Besucher wurden dort mit alkoholfreien Getränken bewirtet und nebenbei über die Arbeit der BLV aufgeklärt.

### **Zeigen, wie's gemacht wird**

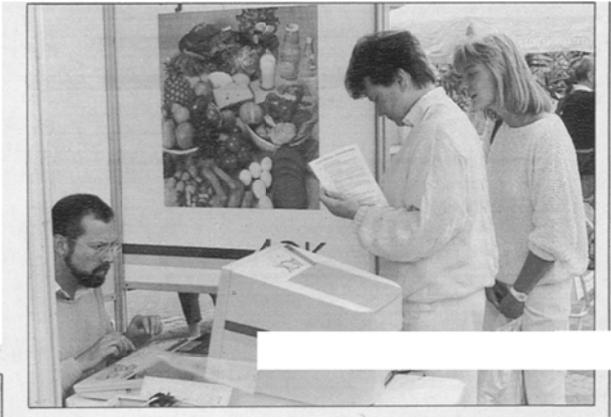
Alle diese Stände gruppierten sich um eine Art Arena. Dort führte eine Herzgruppe den Marktbesuchern Ausschnitte aus ihrem Übungsprogramm, das gewöhnlich in einer Turnhalle abgewickelt wird, vor. Sportpädagogen vom Sport- und Bäderamt der Stadt Karlsruhe präsentierten ein Rückentraining, wie es seit einiger Zeit auch im AOK-Gesundheitszentrum in mehreren Gruppen abläuft.

Die Wissenschaftliche Arbeitsgruppe Gesundheit und Sport von der Universität Karlsruhe (WAGUS) schließlich wartete mit Übungen aus ihrem Bewegungsprogramm „Sport, Spiel, Spaß und Entspannung“ auf; auch dieses gehört zum Angebot des AOK- Gesundheitszentrums.

Die erstaunte Frage eines Marktbesuchers, ob man jetzt auch Gesundheit kaufen könne, wird man trotz des bunten und vielfältigen Angebots des Karlsruher Gesundheitsmarkts nicht bejahen können. Bestimmt sind am 29. August recht unkonventionell Wege gewiesen worden, wie Gesundheit bewahrt oder wenigstens verbessert werden kann.

Die Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen als Veranstalterin ist jedenfalls sehr zufrieden mit ihrer Jubiläumsidee. Wer weiß, Für Ihre Gesundheit machen wir uns stark.





## 2. Karlsruher Gesundheitsmarkt

Gründlich getäuscht sah sich, wer erwartet hatte, der 1987 erstmals veranstaltete Karlsruher Gesundheitsmarkt werde eine Eintagsfliege bleiben! Der diesjährige Gesundheitsmarkt am ersten Septemberwochenende zog noch mehr Gruppen und Institutionen und auch mehr Besucher an als im Vorjahr. Die „BNN“ berichteten. Neu auf dem diesjährigen Gesundheitsmarkt waren u. a. Stände von der AMSEL-Kontaktgruppe Karlsruhe, der Elterninitiative Pseudo-Krupp, des Milchwirtschaftlichen Vereins Baden-Württemberg (mit einem sehr schmackhaften Sanddorn-Quark — hmmh!), der AIDS-Initiative und der Johanniter-Unfallhilfe.

Veranstalter war das „Forum Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Karlsruhe“. Von „Schlangen wie beim Ausverkauf“, die sich an einzelnen Gesundheitsständen bildeten.



## **Text zu den Bildern**

„Bei Regen finden die Bewegungsübungen im Zelt statt“ - die WAGUS (Wissenschaftliche Arbeitsgruppe Gesundheit und Sport) demonstriert Wirbelsäulentraining im Trockenen.

Johanniter beim Wiederbelebungsversuch (glücklicherweise ist der Verletzte eine Puppe).

Ein Blutstropfen aus dem Mittelfinger genügt für den Cholesterintest.

Am AOK-Stand gibt der Computer Tipps zur gesundheitsbewussten Ernährung.

# **Zum ersten Mal**

## **Jugendgesundheitsmarkt Karlsruhe**

### **Umtauschaktion: Alter „Zahnschrubber“ gegen neues Zahnputz-Set**

Was für die Großen recht ist, muss für die Kleinen billig sein, sagte man sich bei der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Karlsruhe und organisierte nach dem Vorbild des Karlsruher Gesundheitsmarkts (der heuer schon zum 3. Mal stattfinden wird) kurzerhand einen solchen für Kinder und Jugendliche. Am letzten schulfreien Wochenende vor den Sommerferien ging er über die Bühne.

Das mit der Bühne ist nicht nur so daher gesagt. So hatte beispielweise der Gesundheitskasper aus der Karlsruher Waldstadt wieder einige Auftritte. Und die Magnitubel Podes Big- Band mit der Solistin Maisha Grant boten ein ebenso unterhaltsames wie hinreißendes Repertoire, dass Erwachsene mit und ohne Kindern einfach stehen bleiben und ein bisschen zuhören mussten.

Nachdem der zielstrebige Gang zu den Samstagsbesorgungen dann schon einmal unterbrochen war, reichte die Zeit auch noch fürs Umsehen an den Ständen des Jugendgesundheitsmarkts. Was da alles geboten war, zeigen unsere Fotos.. „Der erste Versuch war ein glänzender Erfolg“, bilanziert Roswitha Schopf von der ArGe

Eigentlich war's ja ein Jugendgesundheitsmarkt. Aber wie man sieht, interessieren sich auch Erwachsene sehr für Dr. Ernst Schäfers Ausführungen zur Zahn- und Mundpflege. Alle Kinder, die ihre alten „Zahnschrubber“ mitbrachten, bekamen übrigens ein neues Zahnputz-Set.

Jugendzahnpflege und Veit Schäfer, der derzeitige Vorstandsvorsitzende fügt hinzu: Das machen wir nächstes Jahr gleich wieder.“

### **(Bilder auf der nächsten Seite)**

Zuschauern „wie man die Zähne richtig putzt“. Seine „Assistentinnen“: Ilona Spandl (re.) von der ArGe Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Waldstadt und Roswitha Schopf.

Es muss nicht immer Cola sein! Light-Getränke und Mineralwasser erquickten auf zahnfremdliche Weise die großen und kleinen Gesundheitsmarkt-gäste.

Magnitubel Podes Bigband mit ihrer Solistin Maisha Grant erzeugen mit hinreißenden Jazzrhythmen und Songs die nötige Aufmerksamkeit für den Jugendgesundheitsmarkt.



# Gesundheitstag im AOK-Haus ein großer Erfolg

Mehr als 600 Besucher, jung und alt, kamen zum Gesundheitstag, um zu sehen, was sich hinter dem Motto

**„Gesünder leben — das Leben genießen“**

verbirgt. Für jeden war etwas Interessantes dabei: Informationen über Beratungsstellen im Landkreis, Selbsthilfegruppen stellten sich vor; Ernährungsberatung mit Kostproben, Fitnessstest am Ergometer, Nichtraucherprogramme, Naturkosmetik, die Hebammen des Landkreises informierten, das Deutsche Rote Kreuz präsentierte einen Rettungswagen und zeigte eine Vielzahl von ihren Hilfsangeboten. Die Kinder begeisterte das Kasperletheater mit dem Putzi und der Prinzessin Zahnweiß.

Noch vieles mehr war im AOK-Haus zu finden. Die Besucher waren sich einig: Es hat uns sehr gefallen und sollte wiederholt werden.

## Der Gesundheitstag in Bildern



Am Eingang erhielten die Besucher ihre Quizfragen. Das Nachdenken lohnte sich. Der I. Preis war ein Fahrrad. Auch die jungen Besucher hatten ihren Spaß. Zuerst wurden Luftballons und Fähnchen ergattert. Für die Erwachsenen gab es Auskünfte zu allen Fragen der Krankenversicherung.



**Selbsthilfegruppen stellten sich vor und gaben Interessierten Auskünfte über ihre Arbeit und regelmäßige Treffen.**





Informationen für Eltern und süße, zuckerfreie Kostproben für Kinder. Der Kasperle wurde von den Kindern sehnsüchtig erwartet. gab es am Stand der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege.



Endlich war es soweit. Der Kasperle befreit die Prinzessin Zahnweiß vom Kariesteufel. Mit Spannung verfolgen die Kinder das Kasperletheater.



Durch Computerauswertungen konnte jeder seine individuelle Ernährungsempfehlung mit nach Hause nehmen.



Ein buntes Bild ergab das vielfältige Informationsangebot.

**AOK aktuell**

# **Zum fünften Mal Karlsruher Gesundheitsmarkt**

Wenn der Eifer der Initiatoren, insbesondere der Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Waldstadt, nicht erlahmt (und bisher sind keine Anzeichen dafür festzustellen), wird der Karlsruher Gesundheitsmarkt zu einem Unternehmen mit Tradition. Ein Traditionchen hat der Markt nun schon, nachdem er im September '91 zum 5. Mal stattfand.

Neben den vielen, schon von früheren Gesundheitsmärkten bekannten Ausstellern gab's auch diesmal einige neue Stände und Attraktionen für die Marktbesucher.

Mit Blick auf den „Tag der Zahngesundheit“, der bundesweit am 25. 9. begangen wurde, erweiterte die Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Karlsruhe den Gesundheitsmarkt um einen speziellen Teilmarkt für Jugendliche und Kinder.

Unser Bilderbogen zeigt, was am 21. 9. 1991 auf dem Karlsruher Marktplatz los war.



Der Großherzog als „Schirmherr“ des 5. Karlsruher Gesundheitsmarkts bzw. des Deutschen Diabetiker-Bundes



*Herbert Spandl (Bürgernahe Gesundheitsvorsorge KA-Waldstadt) und Roswitha Schopf (ArGe Jugendzahnpflege Karlsruhe) eröffnen den Gesundheitsmarkt.*

*Roswitha Schopf zeigt, wie man die Zähne richtig putzt.*



*Zahnarzt Dr. Ernst Schäfer und seine Prophylaxehelferinnen beim Zahnbürstenumtausch.*



Akrobatik auf vier Milchflaschen. Clown HIP schlägt seine Zuschauer in Bann, ebenso wie . . .

. . . der Gesundheitskasper aus der Waldstadt.



Erstmals dabei: die Karlsruher Epileptiker-Selbsthilfegruppe.



Die Johanniter-Unfallhilfe eröffnet einen Blick ins menschliche Innere.



Bei der ArGe Herzgruppen Karlsruhe können Raucher den Kohlenmonoxyd-Wert in ihrem Blut messen lassen.



Dicht unlagert: der AOK-Stand. Dort gab's Häppchen mit leckeren Brotaufstrichen zu kosten.

# **Badische Neueste Nachrichten**

## Gesundheitsmarkt fand auf dem Marktplatz statt

### **Vorbeugende Zahnpflege im Mittelpunkt**

**Tag der Zahngesundheit am 25. September / Fitnessprogramm für jedermann**

voko. Mit vehementer Kraft führt die Hand je Zahnbürste in die Mundhöhle. Horizontal zur Zahnreihe beginnt sie ihre Tätigkeit. Kurz und abgehackt schrubbt die Bürste über Zähne und Zahnfleisch. Fast glaubt man, das Zahnfleisch unter der Monotonie der Bewegung gequält aufheulen zu hören. Ernst Schäfer, Vorstandsvorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege, der hier das Gebiss zu Demonstrationszwecken bearbeitet, fügt hinzu: „Leute, diese Art Zähne zu putzen, ist total out.“ Kurz darauf zeigt er der Schar Interessierter auf dem Marktplatz wie es richtig geht. „Kurze Vibrationen müssen es sein. Und ganz wichtig sind die Ausschwingbewegungen - sonst verliert das Zähneputzen viel von seiner Wirkung“, kommentiert er seine Vorführung.

Dies war nur einer der zahlreichen Informations- und Aktionsstände beim „Gesundheitsmarkt“ am Samstag vor dem Rathaus. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsvorsorge Waldstadt hat die Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Stadt- und Landkreis Karlsruhe den Aktionstag organisiert. Im Mittelpunkt stand die Bekämpfung und Vorbeugung von Karies und Parodontose. Auf spielerische Weise sollte vor allem Kindern die Wichtigkeit der Zahnpflege nähergebracht werden. Zudem fungierte der „Gesundheitsmarkt“ als Auftaktveranstaltung für den Tag der Zahngesundheit. Am 25. September werden bundesweit Aktionen zu dem Thema stattfinden.

Währenddessen warnte Ernst Schäfer vor den Gefahren von Süßigkeiten. „Wer einen Hang zum Süßen hat, ist spätestens mit 40, 50 Jahren auf dem Zahnfleisch“, beschreibt er unverblümt die zahnlose Zukunft der Naschsüchtigen. Wichtig sei zudem, die Zahnbürste alle zwei Monate zu wechseln, da sie nach diesem Zeitraum unbrauchbar sei. Weiterhin solle man die Zahnbürste nie in heißes Wasser legen, „sonst kann man sie gleich zum Schuhputzen nehmen“, erläuterte er. Inzwischen gedieh der Handel mit Zahnbürsten. Alt gegen neu hieß die Devise, die von den Tauschenden tatkräftig in Anspruch genommen wurde.

Die Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK) zeigte beim Gesundheitsmarkt, wie /man als sportlicher Anfänger körperliche Überforderung und die daraus resultierende Verletzungsanfälligkeit vermeidet. Wer seine persönlichen Daten in den Computer eingab, hielt in Sekundenschnelle sein individuelles Trainingsprogramm in Händen. Bei der Barmer Ersatzkasse erhielt man einen Fitnessfahrplan speziell für das Radfahren. Für den guten Geschmack sorgte die AOK. Frisch bestrichene Brote wurden serviert. Aber nicht Gelee oder Marmelade, sondern Möhrenquark, Datteln und Paprikaaufstrich lagen zum Verzehr bereit - ungezuckert, versteht sich. Raucher von der Gefährlichkeit ihres Tuns zu überzeugen, versuchte die Gesundheitsvorsorge Waldstadt. Erst einmal musste man kräftig in den „Randanalysator“ pusten, dann wurden automatisch das Lungenvolumen und die Kohlenmonoxidwerte ermittelt. Bei Nikotinhängern unterscheiden sich beide Werte auf negative Weise von den Nichtraucherern. Ein weiteres Anliegen der Gesundheitsvorsorge sei die Herzkreislaufprophylaxe, so ihr Sprecher Herbert Spandl.

Den Schlusspunkt für die Kinder setzte der Gesundheitskasper. Mit Hilfe von Zahnpasta schlug der unerschrockene „Putzi“ den Kariesteufel und den Giftzahn in die Flucht. Auf die Frage, „wie oft putzt man sich täglich die Zähne?“, erklang es aus unzähligen Kinderkehlen „dreimal täglich“ - logo, weiß doch jedes Kind.



DIE RICHTIGE ZAHNPFLEGE wird hier anhand eines Gebisses demonstriert. Zu sehen war dies auf dem Gesundheitsmarkt am Wochenende auf dem Marktplatz. Foto: Donecker

# Badische Neueste Nachrichten

## Dritter Gesundheitsmarkt

# Vorbeugetipps zum Nulltarif

## Viele Impulse für ein gesundheitsbewusstes Leben

*Von unserem Redaktionsmitglied Wolfgang Degen*

„Mit einer solchen Bürste können Sie nur noch die Zündkerzen putzen, zu mehr taugt sie nicht. Von den Zähnen müssen Sie eine solche Bürste fernhalten, die richtet nur Schaden an.“ Deutliche Worte, und wie zur Abschreckung wurde den Passanten eine Handvoll ausgeleierter „Schrubber“ vor die Nase gehalten. Dicht umlagert war der Stand der Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege beim dritten Gesundheitsmarkt, wo in bester Werbemanier Gesundheitsvorbeugung betrieben wurde. Das Ganze auch noch zum Nulltarif - ein Angebot, das sich am Samstag viele Passanten denn auch nicht entgehen ließen. Neugierig geworden näherten sie sich den Ständen, und damit war das erste Ziel bereits erreicht: Interesse wecken für ein gesundes Leben.

Zum dritten Mal baute der Gesundheitsmarkt seine Stände auf. Was einst als eher einmalige Veranstaltung zum zehnjährigen Bestehen der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen ins Leben gerufen worden war, ist mittlerweile zur festen Einrichtung geworden: Selbsthilfegruppen, Krankenkassen, Vereine, Initiativen und Arbeitsgemeinschaften nutzen die Gelegenheit, in persönlichen Gesprächen, Tests und Vorführungen die Gesundheitsbotschaft unter das Volk zu bringen und auf ihre Arbeit aufmerksam zu machen. An Tipps und Empfehlungen wurde nicht gespart. Freilich - manch einer hatte Schwierigkeiten, althergebrachte Ratschläge mit den Gesundheitsrezepten von heute unter einen Hut zu bringen: „Früher, da hat man gesagt: wer herzkrank ist, der soll sich absolut ruhig verhalten. Und heut'? Da soll man laufen, Sport treiben!

Was soll man da glauben?!"! Ausgesprochen skeptisch blickte ein älteres Paar in Richtung Informationsstand der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen. Deren Symbol war indes eindeutig: „Aktiv gegen -den Herzinfarkt Gesundheitssport als Vorbeugung“.

Viele unterschiedliche Gruppen - ein gemeinsames Anliegen: Vorsorge- treffen, den Risikofaktoren für Herz und Kreislauf beizeiten den Kampf ansagen. über mangelnde Nachfrage brauchte dabei niemand zu klagen, die „Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“ hatte am Samstag eine „flourierende Praxis“: zuweilen bildeten sich längere Warteschlangen, bis mit einem kleinen Stich in den Finger der Risikofaktor Cholesterinspiegel ermittelt wurde. Was den Älteren dann über vernünftige Ernährungsempfehlungen dann an die Hand gegeben wurde, rückten nebenan die Kinder mit Buntstiften ins rechte Licht: „Kinder malt es bunt, kugelrund ist ungesund.“ Beim Gang zur Waage brauchte Bürgermeister Ullrich Eidenmüller, der den Gesundheitsmarkt eröffnete, nicht bang zu werden. „Im Rahmen“ kommentierte er sein Gewicht. Andere hingegen befiel ein leichter Schreck, als sie schwarz auf weiß sahen, dass es nicht gerade toll um ihren Körper bestellt ist. Besserung gelobten alle, griffen eifrig beim Informationsmaterial zu und schleppten reichlich Papier nach -Hause: Ernährungstipps, vom Computer ermittelte Gymnastikprogramme, sportmedizinische Empfehlungen sogar, Faltblätter über Gesundheitsangebote der Sportvereine. Doch das Papier konnte eines nicht ersetzen - den Willen, für die Gesundheit künftig mehr zu tun. „Danach• leben“, gab Ullrich Eidenmüller denn auch als Rat mit auf den Weg.



WERTVOLLE TIPS konnten sich die Besucher auf dem Gesundheitsmarkt holen. Mit persönlichen Gesprächen und praktischen Vorfürhungen wurde das Thema Gesundheit angesprochen.  
Foto: Schlesiger

# KURIER

## Gesundheitsmarkt immer attraktiver

„Kommen Sie, schauen Sie, informieren Sie sich!“ Mit diesen Worten eröffnete am vergangenen Samstag Bürgermeister Ullrich Eidenmüller den 3. Karlsruher Gesundheitsmarkt. Um die zahlreichen Besucher auf dem Marktplatz zum Mitmachen in Sachen Gesundheit anzuregen, ging er selbst an Ort und Stelle mit gutem Beispiel voran. Assiiert von Dr. Barbara Tebbert und den Helfern der Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung, ließ er sich den Cholesterinspiegel messen. „Ein Vorgang, der nur knapp drei Minuten dauert“, wie die stellvertretende Leiterin des Gesundheitsamtes erläuterte, worauf sich umgehend einige Marktbesucher kostenlos untersuchen ließen. Die Gruppen der bürgernahen Gesundheitsvorsorge informierten über die sechs Karlsruher Arbeitskreise, die in Karlsruhe-West, in Neureut und in der Waldstadt bereits seit Jahren ein aktives Gesundheitstraining für jedermann anbieten. „Herzinfarkt — nein danke“, heißt es bei einem Gesundheitsseminar in der Waldstadt, das in Kooperation mit der Volkshochschule erarbeitet wurde. In diesem Jahr ist die VHS in Fragen Gesundheit besonders aktiv. „Gesunde Ernährung“ wird in mehreren Kochkursen angeboten. Erfreulich, dass der Karlsruher Gesundheitsmarkt nicht nur informativer, sondern auch für Kinder und junge Leute immer attraktiver wird. D.L./Foto: Holzmann



# **Badische Neueste Nachrichten**

## Zweiter Karlsruher Gesundheitsmarkt

### **Schlangen wie bei Ausverkauf**

#### **Informationen und Häppchen fanden reißenden Absatz**

elb. „Oh Gott, mir hat er das Fitnessprogramm verpasst“, stöhnt ein junger Mann, der stolze 99 Kilogramm auf die Waage brachte. „Nehmen Sie unbedingt ab“, riet ihm freundlich aber nachdrücklich der Computer der Ernährungsberatung und schickte gleich mehrere Seiten Ratschläge hinterher, wie dies zu bewerkstelligen sei. Mit nachdenklich gerunzelter Stirn deckte sich der „Unglückliche“ mit einem Stapel Broschüren für eine gesündere Lebensweise ein und trollte sich in deren Lektüre versunken von dannen. - Trotz des äußerst unwirtlichen Wetters herrschte dichtes Gedränge an den Ständen des Gesundheitsmarktes, den das Forum „Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“ am Samstag mit über 20 weiteren Organisationen auf dem Marktplatz veranstaltete. Wahre Schlangen Regenschirm-gewappneter Karlsruher warteten geduldig, bis ihnen der Blutdruck gemessen wurde, ließen sich bereitwillig in den Finger pieken, um ihren Cholesterinwert ermitteln zu lassen und pusteten kräftig in Apparate, die ihnen Aufschluss über ihr Lungenvolumen gaben. Die Plastiktüten mit Infomaterial wurden beim Gang von Stand zu Stand immer praller, und die Computer hatten Hochkonjunktur.

„Er läuft und läuft und läuft“, stöhnten die Damen von der Ernährungsberatung, und auch der elektronische Helfer am Stand nebenan, der sportmedizinische Empfehlungen und Gymnastiktipps ausspuckte, war unermüdlich im Einsatz. Einige Schritte weiter demonstrierten Mitarbeiter einer Rettungsorganisation an einer ungesund bleich aussehenden Puppe die Technik der Herz-Lungen-Wiederbelebung. „Bloß nicht am lebenden Objekt ausprobieren“, warnte der Sanitäter ob einer diesbezüglichen Frage.

„Die Milch macht's“ war am Stand des Milchwirtschaftlichen Vereins Baden-Württemberg zu lesen, bei dem die Besucher auch nach Herzenslust Butter- und Vollmilch, Joghurt und andere Milchprodukte kosten konnten. Dass fett- und salzarme Wurst, die dazu noch phosphatfrei ist, gut schmeckt, davon konnten sich die -Besucher am Stand einer Eggensteiner Metzgerei überzeugen. „Die schmeckt ja sehr gut“, war die einhellige Meinung derer, die dort zum Tablett griffen.

Wie leicht man bereits dadurch, dass man schädigende Haltungen bewusst im Alltag vermeidet, etwas für sein Wohlbefinden tun kann, zeigte die Wagus-Gruppe, die neben dem Informationsstand der Amsel-Kontakt- gruppe ihr Domizil aufgeschlagen hatte.

„Ingrids Geheimnis“ lüfteten viele Besucher am Stand des Badischen Landesverbandes gegen Suchtgefahren. Das wohlschmeckende alkoholfreie Gebräu fand ebenso reißenden Absatz wie die Rezepte anderer nichtalkoholischer Getränke.

Während sich die Erwachsenen mit Kostproben und Informationen versorgten, sorgte der Gesundheitskasper und ein Malstand dafür, dass bei den kleinen Gästen keine Langeweile aufkam. Doch nicht nur Selbsthilfeorganisationen, Rettungsdienste, Krankenkassen und Vereine zeigten, was man in Karlsruhe alles für seine Gesundheit tun kann. Auch die Stadt war mit zwei Ständen vertreten.



AUCH DER REGEN hielt die Karlsruher nicht davon ab, sich über eine gesündere Lebensweise beim zweiten Karlsruher Gesundheitsmarkt auf dem Marktplatz zu informieren.

## Badische Neueste Nachrichten

### Informationsnachmittag zum Thema Herzinfarkt

BNN - Auf Einladung der Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge spricht Professor Dr. Bernd-Dieter Gonska, Chefarzt der Inneren Medizin III Kardiologie-Angiologie, am Freitag ab 16.30 Uhr im Foyer der St.-Vincentius-Krankenhäuser (Steinhäuserstraße 18) zum Thema Herzinfarkt. Die Informationsveranstaltung aus Anlass der Herzwoche beginnt bereits um 14 Uhr mit Blutdruckmessungen, Tests und Ernährungsvorschläge.

### Thema Herzinfarkt

sg. Die Herzwoche nahm die Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge zum Anlass für eine Informationsveranstaltung gestern im Vincentius-Krankenhaus in der Steinhäuserstraße. Über das Thema Herzinfarkt referierte Professor Dr. Bernd-Dieter Gonska, Chefarzt der Inneren Medizin III, Kardiologie-Angiologie. Während dem Vortrag rund 150 Menschen lauschten, kamen insgesamt etwa 300 zu den im Foyer aufgebauten Informationsständen.

„Wir sind sehr zufrieden mit dem Besuch“, freute sich Ilona Spandl, Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft. Mitstreiter Arno Häusler, auch Mitglied im Verein der Köche, servierte leichte, gesunde Kost, die gerne probiert wurde. Neben der Arbeitsgemeinschaft informierte auch die DAK, an deren Stand das Lungenvolumen gemessen werden konnte. Auch das Sanitätshaus Giede war „mit im Boot“: Wer wollte, konnte sich seinen Blutdruck messen lassen und bekam einen Blutdruckpass mit nach Hause. Reger Andrang herrschte auch vor der Spezialwaage, mit der das Körperfett errechnet werden konnte.



DIE KOCHKÜNSTE von Arno Häusler kamen gut an bei der Aktion der Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge. Zweite von links: Vorsitzende Ilona Spandl. Foto: jodo

# KURIER

## Bürgernahe Gesundheitsvorsorge

### **Herzinfarktvorsorge und Behandlung**

Karlsruhe. Im Rahmen der Herzwoche veranstaltete die Bürgernahe Gesundheitsvorsorge gemeinsam mit dem St.-Vincentius-Krankenhaus, der DAK und dem Sanitätshaus Giede einen Informationstag zum Thema Herzinfarkt. Im Foyer in der Steinhäuserstraße wurde den interessierten Besuchern und Patienten allerhand Wissenswertes rund um diese Krankheit geboten. Neben der Messung von Blutdruck- und Lungenvolumen, konnte man an einer speziellen Waage auch den Fettgehalt im Körper bestimmen lassen. Gleichzeitig gab es Kostproben unter dem Motto „leicht, gesund, fett- und salzarm“ und viele waren überrascht, dass dies auch wirklich schmeckt.

Den Abschluss bildete ein Vortrag von Professor Dr. Bernd-Dieter Gonska, Chefarzt der Inneren Medizin III, Kardiologie - Angiologie - Intensivmedizin. Er stellte dabei die Tatsache in den Vordergrund, dass auch heute noch 50 Prozent aller Todesursachen auf Herzerkrankungen und davon wiederum die Hälfte auf den Herzinfarkt zurückzuführen sind.

Neben der unvermeidlichen Vererbung gibt es aber auch wesentliche Risikofaktoren, die man selbst beeinflussen kann. Zu den wichtigsten zählen hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte und das Rauchen. In seinem Vortrag ging Professor Gonska detailliert auf diese Problematik ein und wie man durch Vorsorge einem Herzinfarkt vorbeugen kann. Die Besucher erfuhren aber auch, dass die Medizin sowohl in der Diagnose als auch in der Behandlung in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht hat. Es wurde auch herausgestellt, dass es lebensrettend ist, bei Anzeichen auf einen Herzinfarkt nicht zu zögern und umgehend den Hausarzt beziehungsweise den Notarzt zu rufen.



Professor Dr. Bernd-Dieter Gonska und Ilona Spandl, Vorsitzende der Bürgernahen Gesundheitsvorsorge, beim Infotag zum Thema Herzinfarkt im St.-Vincentius-Krankenhaus.

Foto: pr