

Bewegung ist das beste Rezept

Starker Andrang: Auch die siebte Auflage des **Gesundheitstages** war am Samstag auf dem Kornmarkt wieder sehr gut besucht. Jung und Alt holten sich **Tipps** für körperliche Fitness und die richtige Ernährung.

CHRISTIANE NUNNENDORF

„Der Ansturm ist unglaublich. Heute Morgen standen um 10 Uhr schon die ersten Leute hier und warteten, wann es endlich losgeht. Waren da noch mitten im Aufbruch, schließlich sollte der Gesundheitsmarkt erst um 11 Uhr starten“, freut sich Joachim Arntz, als Bestellenleiter der Barmer GEK. Er hat sich mit einem Komitee um die Organisation des Gesundheitstages auf dem Kornmarkt gekümmert. „Der Gesundheitsmarkt ist ja schon zum siebten Mal und ich habe den Eindruck, dass das Interesse immer größer wird. Wir wollen vor allem diejenigen motivieren, die sonst gar nicht zum Arzt gehen. Schließlich wollen wir alle gesünder und älter werden und das geht nur durch eine Kombination aus Sport und gesunder Ernährung.“

Frühe Diagnose für Gefäße

Das Angebot reicht von Gesundheitsvorsorge über Beweglichkeits- und Koordinationstests bis zu sportlichen Innovationen, die ausprobiert werden können. Insbesondere Bernhard Artmeyer (Marienhospital) hat an diesem Samstag zu tun. Mit einem tragbaren Ultraschallgerät erkennt er, wie der Zustand der Gefäße im Körper ist. Er gibt Aufschluss über ein mögliches Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko. Gleich nebenan testet die Inner-Tor-Apotheke Werte für Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck.

Die Angebote werden gerne angenommen, wie Holger Hupz und Nico Förderer vom Rehasport pro homine erklären. „Die Leute freuen sich, wenn sie sich hier kostenlos durchchecken lassen können.“ Die beiden Physiotherapeuten informieren über das Angebot



Farbenfroh, frisch und sehr beweglich: Die Damen von **Body-Wave** zeigten beim Gesundheitstag auf dem Kornmarkt „Zumba“, ein neues Fitness-Programm.

RP-FOTOS (3): EKKEHART MALZ



An vielen Ständen gab es Tests. Hier misst **Stephanie Bartel** (l.), welchen Hauttyp **Ingrid Asselborn** hat.



Wie fährt sich ein Rad mit elektrischer Tritthilfe? Auf dem **RWE-Parcours** konnten Besucher es ausprobieren.

INFO

Ernährung im Alter

„Wie dich fit – Gesund ernährt im Alter“ ist das Thema eines neuen Kurses im Haus der Gesundheit. Er beginnt **heute** um 9.30 Uhr und dauert bis 11.30 (Laufzeit bis 24. Oktober). Die Teilnahmekosten betragen bei 45 Euro inklusive Lebensmittelumlage.

Anmeldung: Gesundheitszentrum, Tel. **0281 104 1200**

im Rehasportzentrum. „Wir haben schon den Eindruck, dass das Interesse an Gesundheit noch größer geworden ist.“ Auch das Gesundheitszentrum pro homine ist dabei. „Wir arbeiten eher präventiv, während das Rehasportzentrum dann aktiv wird, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist“, erläutert Mechthild Lacher-Lehmann die Zusammenarbeit. Als Leiterin des Ge-

sundheitszentrums freut auch sie sich über die Möglichkeit „auch älteren Menschen zu zeigen, dass sie noch etwas für ihre Beweglichkeit, Bewegung und Muskelkraft tun können“. Kerstin Töller, Physiotherapeutin bei pro homine, testet außerdem die Koordinationsfähigkeit. „Es ist erstaunlich, aber oft sind hier die Senioren besser als Jugendliche. Der Grund dafür ist klar:

Jüngeren fehlt oft die Bewegung.“ Für die sorgt der Parcours des RWE, den es mit E-Bikes zu durchqueren gilt. „Es gibt viele Menschen, die angesichts des nächsten Berges das Rad lieber stehenlassen. Da ist es doch schön, wenn sie mit ein bisschen Schummeln die Herausforderung annehmen und sich draußen bewegen“, meint Michael Sauerhoff, der den Stand betreut.