

Sich einmal so richtig alt fühlen

Beim Gesundheitstag in Landsberg gibt es viele Aktionen und Informationen. Ein Simulationsanzug zeigt den Besuchern, wie beschwerlich Leben im Alter sein kann. Von Hertha Grabmaier, Fotos: Julian Leitenstorfer



Ein wenig rumstöbern wolle sie, dabei ins Gespräch kommen und herausfiltern, was ihr guttut, meinte eine Besucherin des Gesundheitstages im Landratsamt. Sie beschrieb damit die Motivation vieler Vorbeischauenden. Als pflegende Angehörige gab sie ihre Erfahrungen an Pajam Rais-Parsi von der Koordinationsstelle für Seniorenarbeit im Landratsamt weiter.

Ein „Alterssimulationsanzug“, der typische Veränderungen und Beschwerlichkeiten des Alters auch jüngere Menschen intensiv spüren lässt, weckte großes Interesse bei Landrat Thomas Eichinger, der ihn als erster ausprobierte und für gewisse Einschränkungen sensibilisierte. Zur Stärkung gab es gleich nebenan am gut sortierten Stand der „Techniker Krankenkasse“ bunte Smoothies in kompostierbaren Bechern

aus Maisstärke. Dort war auch viel über unterschiedliche Wasserqualitäten zu erfahren, der durchaus positiven Wirkung von kleinen Mengen Rotwein sowie Wissenswertes über Milch, Kaffee und Tee.



Die Körperfettmessung ist der Renner

Bei der „Kletterei Kaufering“ konnte an einer Vorrichtung getestet werden, wie sich die Sicherung eines Anderen anfühlt. Hochbetrieb herrschte zeitweise beim „ZenDo Vital- und Gesundheitszentrum Kaufering“. Tanja Fuchs ermittelte mit einem Spezialgerät Muskel- und Fettanteile und gab anhand der Körperzusammensetzungsanalyse persönliche Tipps, wie diese gezielt wieder ins gesunde Gleichgewicht gebracht werden könnten. Als eine „Wohltat für Haut und Atemwege“ wurden die „Kauferinger Salzgrotten“ vorgestellt.

Zu einer Reise durch die spannende Welt der Pflanzenöle lud Andrea Kainz-Weinert ein, die zusammen mit Bettina Dörr die Ernährungsberatung und Therapie für Schwangere, Säuglinge und Kinder „Tellerrand“ leitet. Der enorme Zuckeranteil in einem Beutel Rotkohl inspirierte zur gesünderen, eigenen Zubereitung. Kulturwissenschaftlerin Dr. Susanne Wegener organisiert VHS-Kurse unter dem Motto „gesund leben lernen“, bei denen das Gemeinschaftserlebnis ein wichtiger Aspekt sei.



Auch um das Herz geht es

Viel Informatives zur „Familiengesundheit“ gab es für die Besucher am Stand der „Familienoase“ und vom „Landsberger Eltern-ABC“. Überall wurde Leckeres zum Probieren angeboten, so an der „AOK Müsli-Bar“, wo auch gleich das Rezept für ein sensationelles „Orangen-Couscous“ erhältlich war. „Alles total cool hier“, freute sich die pfiffige Schülerin Maria, die mit ihrem Bruder Franz und der kleinen Schwester Emma von den netten Geschenken total begeistert war.

Wissenswertes zum Thema Herzgesundheit erläuterten Ulrich Hamberger und Martina M. Hinner, während beim Stand der „Lechapotheke“ Interessantes über Mikronährstoffe und Blutwertechcks zu erfahren war.

Die Aussteller zeigten sich auch beim gegenseitigen Austausch in entspannter Atmosphäre zufrieden und bei vielen Besuchern rückte das Thema Gesundheit wieder mehr in den Fokus.