



Wie sieht es mit dem Blutzucker aus? Diese Frage lässt sich bei der Gesundheitsmesse beantworten (großes Bild). Informationen erhalten die Besucher unter anderem über Krankenbetten (kleines Bild links) und Kassen-Leistungen. Fotos: Breisinger

Viele Checks und Informationen

Messe | Gesundheitstage »Fit und Gesund« in der Messehalle wartet wieder mit großem Angebot auf

Die Gesundheitstage Balingen »Fit und Gesund« in der volksbankmesse bereichern seit Jahren das Balingener Messeleben. Und so war es wenig verwunderlich, dass die diesjährige Auflage bereits im November komplett ausgebucht und am Wochenende gut besucht war.

■ Von Dennis Breisinger

Balingen. »Dies zeigt, dass diese Messe etabliert und das Interesse am Thema Gesundheit richtig groß ist. Hier wird ein Rundpaket angeboten; diese Messe bietet die Möglichkeit, sich zu informieren und Kontakte zu knüpfen«, sieht Balingens Oberbürgermeister Helmut Reitemann die Messe

als positiv für die Stadt an.

Auch Landrat Günther-Martin Pauli freute sich über die »gute Resonanz« und wertete dies als ein gutes Zeichen: »Fit und gesund sind Prädikate und Voraussetzung für eine gute Lebensqualität«, ging Pauli voller Stolz auf die Auszeichnung durch das Magazin »Focus« ein, das dem Zollernalbkreis in einem bundesweiten Ranking von 401 Kreisen und kreisfreien Städten den ersten Platz in Sachen Lebensqualität bescheinigt hatte.

Egal ob aus reinem Informationsinteresse, um Hilfsmittel auszuprobieren oder das Durchchecken des Körpers – die zahlreichen Besucher kamen voll auf ihre Kosten. Neben der Vielfalt der knapp 80 Aussteller aus der Region, zu denen Fitnessstudios ebenso gehörten wie Kliniken, Krankenkassen, Sport-



Helmut Reitemann (von links) und Günther-Martin Pauli statten dem Stand der Kreissenioren einen Besuch ab, der von Josef Weiss und Georg Seeg betreut wird.

vereine oder Heilpraktiker, boten die Gesundheitstage ein umfangreiches Rahmenprogramm. Die Moderatoren des SWR 4, Anne Schmidt und Georg Filser, hatten bei ihren Talkrunden auf der Expertenbühne im 45-Minuten-Takt viele Experten und auch Patienten zu Gast. Fachvorträge

gab es unter anderem zu den Themen Lebensmut im Alter, Kranken- und Altenpflege, Arthrose, Diabetes, Rückenschmerzen und Burnout. Im Anschluss an die Podiumsgespräche standen die Mediziner, Therapeuten oder Gesundheitsexperten den Besuchern als Ansprech-

partner noch zur Verfügung und beantworteten Fragen. Im Vortragsraum wurden zudem Themen wie Zahnersatz, Zellanalyse oder Augen- und Wirbelsäulenerkrankungen näher beleuchtet. Handkraft-, Blutdruck-, Fußdruck-, Blutzucker- und Körperfettmessung waren ebenso möglich wie Seh-, Hör- und Cholesterintests.

An den einzelnen Ständen gab es unter anderem auch eine Selfie-Fotobox sowie ein Therapiefahrrad. Auch die Vorführungen eines Elektrollstuhls mit Lift- und Lagerfunktion sowie eines elektrischen Rollators lockten die Besucher an.

Für die Bewirtung sorgten der b2-Biomarkt und das Kaffeewerk Zollernalb, und die Bisinger Copa Med GmbH gab Trinknahrung als Kostprobe aus.



Die Hände hoch: Mit Begeisterung machen die jungen Sportler mit.

Foto: Holp

Spaß im Vordergrund

Sport | VfL Ostdorf ist Gastgeber

Balingen-Ostdorf. Der VfL Ostdorf ist wieder Gastgeber einer besonderen Veranstaltung: Bereits zum achten Mal richtet er am Sonntag, 4. März, ab 13 Uhr in der SparkassenArena das »Wettkampfsystem Kinderleichtathletik« aus.

Mit diesem Wettkampfformat will der Deutsche Leichtathletikverband für frischen Wind sorgen. Kinder sollen unter anderem mit Einbein-Hüpfen-Staffel, Stab-Weitsprung oder Biathlon-Staffel für die Leichtathletik begeistert werden.

Der VfL Ostdorf war hier ein Verein der ersten Stunde,

heißt es in einer Mitteilung. Die Veranstaltung bildet gleichzeitig den Auftakt zur KiLa-Liga Zollernalb 2018. Dazu werde eine große Anzahl von Vereinen aus dem gesamten Kreis kommen, um an den Mannschaftswettbewerben für die Altersklassen U 8, U 10 und U 12 teilzunehmen, ist sich der VfL sicher.

Eine Mannschaft besteht aus mindestens sechs Athleten. Aber auch Vereine mit weniger Kindern können teilnehmen, und zwar mit anderen Vereinen. Als Anerkennung erhält jedes Kind bei der abschließenden Siegerehrung eine Urkunde.

Balingen

■ **Die DRK-Gymnastikgruppen »Mach mit – bleib fit«** treffen sich heute von 16.30 bis 17.30 Uhr im DRK-Forum, Henry-Dunant-Straße 1-5.

■ **Der DRK-Kleiderladen** Auf dem Graben 13 hat von 14 bis 17 Uhr geöffnet (auch für die Annahme von Bekleidung).

■ **Der Bürgerkontakt Balingen** mit Cafétreff in der Filsersstraße 9 ist von 14 bis 18 Uhr geöffnet. Kreatives Gestalten wird von 14 bis 17 Uhr angeboten. 14.30 Uhr ist Einkehr der Betreuungsgruppe.

■ **Das »Offene Café im Eltern-treff«** hat von 15 bis 18 Uhr geöffnet.

■ **Die TSG Balingen** bietet heute ab 17 Uhr »Fit bis ins hohe Alter« und ab 18.30 Uhr »Gesundheitssport für Frauen und Männer 60 plus« in der Turnhalle der Sichelschule an.

■ **Bürokontaktzeit der Mobil-en Jugendarbeit/Streetwork** in der Herrenmühlenstraße 1 ist heute von 17 bis 18 Uhr.

■ **Das Jugendhaus Insel** ist von 17 bis 22 Uhr geöffnet.

■ **Die Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew** trifft sich heute um 20 Uhr zur Gymnastik in der Sichelschulturnhalle.

■ **Bei der Rehabilitations-Sport-Gruppe Balingen** ist ab 16 Uhr Kegeln im Kegelzentrum »Krokodil« in Balingen.

ENDINGEN

■ **Der Jugendtreff** hat von 16 bis 20 Uhr geöffnet.

FROMMERN

■ **DRK-Gymnastik »mach mit – bleib fit«** ist heute von 14.15 bis 15.15 Uhr im Fronhof.

■ **DRK-Seniorengymnastik** ist von 14.15 bis 15.15 Uhr im evangelischen Gemeindehaus Fronhof.

■ **Im Jugendtreff** ist von 15.30 bis 18 Uhr Mädchen-treff.

■ **Beim TSV** ist Hip Hop für Mädchen von acht bis elf Jahren von 17.10 bis 18 und von 18 bis 19 Uhr in der neuen Gymnastikhalle der Schule; Vorschulturnen ab vier Jahren ist von 17 bis 18 Uhr in der Sporthalle Waldorfschule; Kinderturnen ab sechs Jahren von 17.30 bis 18.30 Uhr in der Festhalle Frommern.

OSTDORF

■ **Der Grüngutplatz »Grüngut-Technik«** hat heute von 13 bis 17 Uhr geöffnet.

■ **VfL-Kinderturnen** für Sechsbis Zehnjährige ist in der Zeit von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Turnhalle.

WEILSTETTEN

■ **DRK-Seniorengymnastik** ist von 14.30 bis 15.30 Uhr und von 15.45 bis 16.45 Uhr im Vereinshaus.

ZILLHAUSEN

■ **DRK-Seniorengymnastik** ist von 17 bis 18 Uhr im Baptistengemeindehaus.

Im Notfall

NOTRUFNUMMERN

Polizei: 110
Rettingsleitstelle: 112
Feuerwehr: 112

APOTHEKEN

Mozart-Apotheke Balingen: Mozartstraße 31, 07433/1 55 53
Löwen-Apotheke Hechingen: Bahnhofstraße 7, 07471/9 87 60

Redaktion

Lokalredaktion
Telefon: 07433/90 18 20
Fax: 07433/1 58 75
E-Mail: redaktionbalingen@schwarzwaelder-bote.de