

30 Selbsthilfegruppen machen mit

Gesundheitsmesse am 18. Oktober widmet sich dem Themengebiet "gesunde Ernährung" - Regionale Anbieter stellen sich vor

30 Selbsthilfegruppen und 22 regionale Anbieter werden bei der 5. Selbsthilfemesse am 18. Oktober in der Mikadohalle in Idar-Oberstein mitmachen. Thema ist in diesem Jahr die gesunde Ernährung.

IDAR-OBERSTEIN. "Gut essen, gesund genießen" lautet das Motto der diesjährigen Selbsthilfemesse am Samstag, 18. Oktober, in der Idar-Obersteiner Mikadohalle. Passend zum Motto wird bei dieser Messe auch die Regionalmarke "SooNahe" im Landkreis Birkenfeld vorgestellt. Die Einführung des Labels in den beiden Kreisen Bad Kreuznach und Rhein-Hunsrück fand an diesem Wochenende statt (siehe auch "Traumstart für Regionalmarke").

Nachdem die erste Selbsthilfemesse im Gesundheitsbereich 1995 ein voller Erfolg war, hatten die im Kreis Birkenfeld bestehenden Gruppen beschlossen, sie in einem Rhythmus von drei Jahren zu wiederholen. Wegen des Rheinland-Pfalz-Tages 2007 in Baumholder, an dem sich die Gruppen präsentierten, verlängerte sich das letzte Intervall um vier Jahre, erklärt Hildegard Höttemann vom Gesundheitsamt der Kreisverwaltung.

Neben einem umfassenden Angebot an Ernährungsberatung werden bei der Gesundheitsmesse landwirtschaftliche Erzeugnisse von Direktanbietern vorgestellt. Der Landschaftspflegeverband wird regionale Produkte vorstellen. Die Firma Fissler, die Edelsteinklinik Bruchweiler und die Landfrauen bilden die "Kooperation aktiv vor Ort", mit dem Slogan "Essen macht fit" werden Kartoffelgerichte kreiert. Das Ärztenetzwerk Obere Nahe informiert über Selbstzahlerleistung zu Gesundheit, Ernährung und Sport. Vertreter von Krankenkassen informieren über ihre Angebote. Für Menschen, die nicht mehr selbst kochen können, wird vom DRK über Essen auf Rädern informiert. Das Klinikum Idar-Oberstein und der schulärztliche Dienst des Gesundheitsamtes stellen die "aktion:aktiv" vor, die schon in etlichen Kursen Kindern wieder zu ihrem Normalgewicht verholfen hat.

Zur letzten Feinabstimmung der Messevorbereitung trafen sich die Vertreter der Selbsthilfegruppen jüngst mit den Organisatorinnen des Gesundheitsamtes. Das Gesundheitsamt Idar-Oberstein organisiert in regelmäßigen Abständen Selbsthilfemessen, in denen sich die Gruppen vorstellen und die Öffentlichkeit über ihre Arbeit informieren können. Um die Messe attraktiver zu gestalten, wurden neben der Darstellung der Selbsthilfegruppen gesundheitsrelevante Schwerpunktthemen behandelt. In den vergangenen Selbsthilfemessen ging es um Themen wie Bewegung und alternative Heilmethoden.

In diesem Jahr dreht sich unter der Überschrift "gut essen, gesund genießen" alles um die gesunde Ernährung. "Wie gesund wir uns fühlen, steht in direktem Zusammenhang mit unserem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden. Unser Lebensstil und eine gesunde Ernährung sind dabei von besonderer Bedeutung.

Diese Themen finden auch in den Medien, der Politik und der Bevölkerung starke Beachtung", erläutert Hildegard Höttemann vom Gesundheitsamt die diesjährige Auswahl des Themenschwerpunkts. Schirmherrin der Veranstaltung ist die Bundestagsabgeordnete Julia Klöckner.

Die Fachvorträge "Wellfood - so tut Essen gut" von Bettina Ballat-Klein (AOK), "Diabetes - Ernährung?" von Dr. Sibylle Brunk-Loch, "Mir geht es gut trotz Nahrungsmittelunverträglichkeit" von Dr. Axel Bolland und "Ein Fahrplan zum Normalgewicht mit der aktion:aktiv" von Dr. Wenzel Nürnberger und Tanja Mayer runden das Programm ab.

Es gibt auch ein Gesundheitsgewinnspiel. Die Veranstaltung beginnt um 11 Uhr. Der Eintritt ist frei. (gav)

■ Informationen gibt es beim Gesundheitsamt Idar-Oberstein, Hildegard Höttemann Tel. 06781/200813 oder Selbsthilfegruppensprecher Albin Scheuring, Tel. 06788/302.

Nahe Zeitung vom 23.09.2008, Seite 17.



Sich und ihre Arbeit wollen 30 Selbsthilfegruppen bei ihrer nunmehr fünften Messe am 18. Oktober in der Mikadohalle vorstellen. ■ Foto: Hossler

Nahe Zeitung vom 23.09.2008, Seite 17.