

# Alter als Abenteuer

Ein Rundgang bei den Gesundheitstage in der Stadthalle

VON MIRKO KONRAD

**KASSEL.** Gesundheitschecks, Mitmachaktionen und jede Menge Informationen rund um die Gesundheit: Zum zwölften Mal sind gestern die Kasseler Gesundheitstage in der Stadthalle angelaufen. Fast 150 Aussteller präsentieren sich auf der Gesundheitsmesse, es gibt Fortbildungen für medizinisches und pflegendes Personal sowie für Lehrer, eine Arbeits- und Ausbildungsbörse sowie wissenschaftliche Vorträge und Workshops.

Besonders beliebt sind Gesundheitschecks wie Hör- und Sehtests oder Körperfettmessungen sowie Mitmachaktionen. Erik Nöding (20) und Marcel Bertels (21) von der Kasseler Martin-Luther-King-Schule tragen einen Alterssimulationsanzug. Der Anzug macht erfahrbar, wie man beispielsweise mit einer Wirbelsäulen-Verkrümmung und einer eingeschränkten Bewegung von Armen, Beinen und Fingern den Alltag bewältigen muss. „Man kann sich kaum bewegen, das Gehen fällt schwer“, sagt Nöding. Auch das Eingießen von Kaffee wird zur He-

rausforderung. Eingesetzt wird der Anzug laut Melanie Heußler von der Universität Kassel bei der Weiterbildung von Menschen mit Pflege- und technischen Berufen.

## Thema Organspende

Einige Stationen weiter informieren sich Christiane (76) und Friedrich Schoof (70) aus Kassel am Stand der Gemeinschaft Interessengemeinschaft Organspende (GIOS). „Ich würde gern nach meinem Tod Organe spenden, weiß aber nicht, ob das in meinem Alter möglich ist“, sagt die 76-Jährige. Laut Carla Engelbrecht von GIOS ist das möglich. „Für das Spenden von Nieren gibt es keine Altersgrenze“, sagt sie. Auch Hornhäute der Augen, Gehörknöchelchen und Knochen generell könnten auch von alten Menschen nach dem Tod gespendet werden.

Die GIOS bietet zusammen mit 33 Selbsthilfegruppen unter der Regie der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Kassel (KISS) Beratungen bei den Gesundheitstagen an. Laut KISS-Leiterin Carola Jantzen lädt die KISS in diesem Jahr auch zu einem offenen Gespräch über Taubthemen wie etwa selbstverletzendes Verhalten ein.

Die Selbsthilfegruppen bezeichnet Regionalmanager Holger Schach als eine tragende Säule der Gesundheitstage. Schach: „Sie sind für viele Betroffene eine wichtige Anlaufstelle.“ Das Regionalmanagement Nordhessen veranstaltet die Gesundheitstage.

Über die Gefahren von Alkohol und Tabak klärt Olga Artchakov von der Bundeszentrale für ge-

sundheitliche Aufklärung mit dem „Klarsicht“-Parcours auf, vermittelt beispielsweise, welche Auswirkungen Alkohol in der Schwangerschaft oder im Straßenverkehr haben kann.

Auch gesunde Ernährung ist ein Thema. Showkoch Meikel Pedrana etwa kocht auf der Bühne im Blauen Saal Gerichte mit Früchten. Neben Getränken aus püriertem Obst, sogenannten Smoothies, gibt es Apfelstrudel und Tabule, ein afrikanisches Weizengries-Gericht.

**Die Gesundheitstage finden am heutigen Samstag von 9 bis 18 Uhr in der Stadthalle statt. Infos: [www.kasseler-gesundheitstage.de](http://www.kasseler-gesundheitstage.de)**



Gefahren des Alkohols: Olga Artchakov (von links) klärt darüber Mareike Emde (12), Louisa Eckle (12), Jana Martin (11), Hannah Gerth (11) und Victoria Bauer (12) von der Drei-Burgen-Schule in Felsberg bei den Gesundheitstagen auf.

Fotos: Konrad



Alterssimulation: Erik Nöding (links) und Marcel Bertels tragen einen Anzug, der Bewegungseinschränkungen im Alter simuliert. Melanie Heußler hilft beim Anziehen.