

**www.cityoffers.de 08.01.2007**

**Hören, Sehen, Fühlen, Schmecken, Mitmachen und Ausprobieren – vom 08. bis 13. Januar 2007 wird Gesundheit zu einem sinnlichen Erlebnis. Dann laden die Regensburg Arcaden zu den „5. Gesundheitstagen“ ein. Schirmherr ist Dr. Werner Schnappauf, Bayerisches Staatsministerium für Umwelt-, Gesundheit- und Verbraucherschutz.**

Petra Betz, 3. Bürgermeisterin der Stadt Regensburg, wird am Montag, 08. Januar 2007 um 11 Uhr die Gesundheitstage zusammen mit Centermanager Olaf Deistler, Dr. A. Lallinger, AugenLaserCentrum Prof. Hasenfratz, und Hermann-Josef Schmid, Klinikinhaber und Gesamtleiter MEDICUS-Rehaklinik Regensburg, eröffnen. Organisiert und durchgeführt wird dieser besondere Gesundheitsevent von der Internationalen Gesellschaft für Prävention e.V., Fulda.

Ziel der „Gesundheitstage“ ist es, zu zeigen, dass ein gesunder Lebensstil Spaß machen kann. Jung und Alt bekommen dazu wertvolle Informationen und Hilfestellungen und erhalten die Möglichkeit sich an ca. 20 Beratungs- und Informationsständen mit den Ausstellern umfangreich über die Themen Gesundheit, Fitness, Wellness, Vorsorge und Prävention zu informieren, sowie ihre Gesundheit testen zu lassen. Eine Gesundheitsreise lädt zum Mitmachen ein – und jeder Teilnehmer ist ein Gewinner. Jeder Teilnehmer erhält einen Warengutschein in Höhe von 10 €, einzulösen im Center. An der Zusatzverlosung von 10 x 10 Einkaufsgutscheinen kann jeder teilnehmen, der die Messungen in der Apotheke durchführen lässt.

Kompetente Informationen zu vielen Gesundheitsthemen stehen im Mittelpunkt der Beratung der MEDICUS-Rehaklinik unter dem Motto „Gesundheit und Fitness für Gesundheit“ mit einem Rückentest und einer Fettmessung. Darüber hinaus gibt es Beratungen zu allen Themen einer Gesundheits-Reha-Maßnahme.

#### **Gesundheit, die schmeckt**

Etwa 50 Tonnen Nahrung und fast 60.000 Liter Flüssigkeit nimmt jeder im Laufe seines Lebens auf. Wir haben es dabei selber in der Hand, Gesundheit und Wohlbefinden durch unsere Ernährung zu stärken.

Dass gesundes Essen durchaus genussvoll und abwechslungsreich sein kann, weiß mittlerweile jeder. Aber genauso wichtig wie gesundes Essen ist auch natürliches und gesundes Trinken.

Sollte sich die gute Ernährung dann doch einmal auf Ihren Hüften widerspiegeln und dies gerade nach den Weihnachts-Feiertagen, hilft Ihnen die Fitness Company (Mittwoch – Samstag) mit „Fit statt müde“ und einer Fett- und Blutdruckmessung, die überflüssigen Pfunde schnell zu verlieren, damit Sie wieder schlank und fit in das Frühjahr starten können.

„Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt“, mit einer Körperfettmessung verbunden, bietet ASTRID Twardy GmbH an.

#### **Das fühlt sich gut an**

Ein gepflegtes Äußeres trägt maßgeblich zu Attraktivität und Wohlbefinden bei. Doch manchmal benötigt man doch ein paar Tipps, um das Aussehen zu verbessern. Die Bedeutung schöner, gepflegter Zähne für das Aussehen rückt in letzter Zeit immer mehr in den Mittelpunkt. Mit der Zahnpflege kann man deshalb gar nicht früh genug beginnen.

Die Aktion „Gesund beginnt im Mund“ wird von der Pfizer Consumer Healthcare GmbH durchgeführt, u. a. mit Beratung über die antibakterielle Mundspülung Listerine und dem Test „Welcher Mundhygiene-Typ sind Sie?“.

#### **Augenblick mal**

MATT optik lädt zum Sehtest ein unter dem Motto „Weil Du einzigartig bist“, dazu passend gibt es Beratungen und Informationen zur Anti-Stress-Formel für´s Auge mit Artelac ADVANCED EDO durch Bausch und Lomb von Donnerstag bis Samstag. „Ein Leben ohne Brille“ ist auch möglich. Wann? Dies erklärt das AugenLaserCentrum Regensburg ebenfalls von Donnerstag bis Samstag an ihrem Stand mit vielen Informationen rund um Laseroperationen.

Die Johanniter Regensburg führen kostenlos Blutzucker-, Blutdruck- und Herzfrequenzmessungen, sowie Messungen der Sauerstoffsättigung im Blut durch. „Aus Liebe zum Leben“ stellen die Johanniter auch ihre sozialen Dienste wie Ambulante Pflege, Hausnotruf, Menueservice, Erste-Hilfe, Aus- und Fortbildung, sowie AED vor.

Einen gesunden Schlafplatz stellt z.B. Zell-Aktiv GmbH vor, dort können Sie sich Rat und Tat einholen zum Thema „Test der Wasseradern und Erdstrahlen in Ihrer Wohnung“.

### **Einfach mal Reinhören...**

Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass etwa jeder Zehnte unter Hörverlust leidet. Da ein eingeschränktes Hörvermögen sich nicht nur negativ auf die Lebensqualität, sondern auch auf die Sicherheit in Beruf und Alltag auswirken kann, wird empfohlen, regelmäßig die Hörfähigkeit überprüfen zu lassen. Viele Informationen rund ums „Gute Hören“ bietet das Hörhaus mit einem Computerhörtest mit automatischer Auswertung allen Besuchern der Gesundheitstage an. Darüber hinaus gibt es Beratungen zu den Themen „Gehörschutz und Hörgeräte“. „Hier wirst Du verstanden“ heißt es am Info-Stand des Regensburger Hörwurms von Donnerstag bis Samstag.

### **Entspannung pur**

Entspannung macht nicht nur schön, sie sorgt auch für Klarheit von Körper und Geist und steigert nachweislich das Wohlbefinden. Massagen werden von den meisten Menschen als eine besonders angenehme Art der Berührung empfunden. Sie lockern die Muskulatur und tragen zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Massagen von Kopf bis Fuß sowie Beratungen über Massagegeräte mit Biocomfort. Dazu passt auch eine Beratung von der Berufsfachschule für Physiotherapie Regensburg BRK unter dem Motto „Beweg Dein Leben, Leb Deine Bewegung“ mit Massage- und Arbeitsplatzberatung, Fitnessstest und Nackenmassagen.

Darüber hinaus werden von Montag bis Donnerstag Fitnessstests für Kinder angeboten, ebenso für Jugendliche und Erwachsene, auch Mobilitätstests für Senioren und am Freitag und Samstag gibt es zusätzlich eine Arbeitsplatzberatung für Büroangestellte.

„Für neue Mobilität“ sorgt durch Fuß- und Venenmessungen das Sanitätshaus Marx/Rieger. Sie stellen MBT-Schuhe und verschiedene Reha-Artikel vor.

Die Arcaden Apotheke „macht Gesundheit“ direkt in der Apotheke und lädt zu einer Knochendichte- und Hb1Ac-Messung ein.

Und noch ganz viel mehr....

Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik gibt Informationen zu Posterisan und Posterisan akut unter dem Thema „Jeder 2. hat´s – Hämorrhiden“.

### **Buntes Rahmenprogramm**

Ein Vortrag zum Thema „Körperfettreduktion durch allgemeines Fitnesstraining“ eröffnet am Montag um 17 Uhr das bunte Programm auf der Bühne mit Sandra Münzl von der Fitness Company. „Rope Skipping“ – Seilspringen – ein Showprogramm mit den Skippies der DJK SV Keilberg unter Leitung von Christina Knott folgt um 18 Uhr.

Der Dienstag wird um 14.30 Uhr mit einem Vortrag „Die Zukunft ist weiß – moderne Füllungswerkstoffe in der Zahnmedizin“ mit dem Förderverein Zahntechnik, PD Dr. Karl-Heinz Friedl begonnen. „Zähne sind Unikate – Neue Zähne aus meisterlicher Sicht“ heißt ein weiterer Vortrag um 15 Uhr mit Robert Malik von der Berufsschule Regensburg – Förderverein Zahntechnik. Orientalische Tänze mit dem Orientalischen Tanzstudio Baladi, Irene Al-Amar, folgen um 16 Uhr.

„Faszination Hören – Das Ohr, unser wichtigstes Sinnesorgan“ lautet ein Vortrag am Mittwoch um 16.30 Uhr mit dem Hörhaus und Sven Vavrik.

Die Eisbären Regensburg stürmen um 17 Uhr die Bühne und führen eine Autogrammstunde durch.

Um 18 Uhr gibt es noch eine Flamenco Tanz Performance mit dem Ballett der Altstadt und Annette Hüftle.

Donnerstag ab 16 Uhr heißt es Bühne frei für „Keep on Dancing“ – Kindergruppen des Balletts der Altstadt laden zu einer tänzerischen Reise durch das ganze Jahr unter der Leitung von Sonja Güthe ein. Der Vortrag „Ein Leben ohne Brille – Laserbehandlungen bei Fehlsichtigkeiten“ mit Dr. A. Lallinger vom AugenLaserCentrum Prof. Hasenfratz folgt um 17 Uhr. Den Abschluss bildet um 18 Uhr eine energiegeladene Power Hip-Hop-Dance-Show mit dem Dance Club und Stella und Karin Agomor.

Das Tanzstudio Krippner unter Leitung von Gülbin Elseven und Eva Eger bieten am Freitag ab 15.30 Uhr

Stepptanz und Jazzdance. Tanz und Show im Karneval heißt es um 17 Uhr mit der Tanzschule Central unter Regie von Jürgen Schöke. Davor um 16.30 Uhr gibt es wieder einen Vortrag über „das Leben ohne Brille“ und um 17.30 Uhr einen Vortrag „Hört mein Kind gut?“ mit dem Hörhaus. Um 18 Uhr heißt es zum Abschluss des Tages „Rockn Roll“ mit den Magic Dancers SC Regensburg unter Leitung von Karl-Heinz Mann.

Am Samstag wird das Bühnenprogramm um 11 Uhr eröffnet mit einer „Tanz Show im Karneval“ mit der Tanzschule Central.