

P R E S S E I N F O R M A T I O N\_Gesundheits-Checks & Standaktionen

## **Kostenlose Gesundheits-Checks vom Sehtest für die Augen bis zum Fuß-TÜV**

**So viele Gesundheits-Checks wie noch nie: 24 verschiedene Gesundheits-Checks bei der Thüringer GesundheitsMesse in Erfurt – 30 besondere Standaktionen wie Erste-Hilfe-Übungen, Selbsterfahrungstest Demenz und Achtsamkeits-Check-Up – Aushänge und Flyer für die Information bei der Messe**

Erfurt, 2. März 2020. – Die Thüringer GesundheitsMesse ist die ideale Adresse für alle Gesundheitsbewussten. Sie liefert neben Informationen zu neuen Behandlungen und Angeboten auch jede Menge Selbsttests und besondere Besucheraktionen. So können sich die Besucher in 24 Gesundheits-Checks von oben bis unten durch-checken lassen. Und das ist wörtlich zu verstehen: Denn hier geht es Checks von der Augen-Innendruckmessung und dem Sehtest (beides: Augenoptiker- und Otometristen-Innung) bis hinunter zum Fuß-TÜV (Jüttner Orthopädie KG), bei dem die Belastung der einzelnen Fußbereiche geprüft wird, um herauszufinden, ob etwas abgepolstert, gestützt oder näher untersucht werden muss.

Gesundheits-Checks prüfen das Hören (KIND Hörgeräte, Amplifon Deutschland), den Blutdruck (u.a. Herz- und Kreislauf-Zentrum Klinikum Hersfeld-Rotenburg GmbH) oder Blutzucker (u.a. Paracelsus-Elena-Klinik, Zentralklinik Bad Berka). Die Pfizer Deutschland GmbH bietet einen Schlaganfall-Risiko-Test. Und der Verein Diabetiker Thüringen den ebenfalls mehrere Aspekte umfassenden Diabetes-Risikotest. Alles sinnvolle Erhebungen, schließlich sind Gefäßerkrankungen nach wie vor die mit am weitesten verbreiteten Krankheiten mit teils gravierenden Folgen. Damit es gar nicht so weit kommt, sollte man das ab und an mit einem Rundum-Check überprüfen.

In anderen Tests wird die Sauerstoffsättigung (u.a. Löwenstein Medical GmbH), die Lungenfunktion (Allergie-, Neurodermitis- und Asthmahilfe Thüringen (ANAT)) oder das Körperfett (Klinikum Hersfeld-Rotenburg) gemessen. Die Lymphselbsthilfe Thüringen bietet am Sonnabend von 11 bis 13 Uhr eine Venenmessung an, am Sonntag zur gleichen Zeit eine Zellstoffwechsel-Messung.

Wie es um die Venen steht, checkt unter anderem das Alternativzentrum Gesundheitspraxis Petra Rinkel, während Vital Power Herrmann über den Ganzkörperstatus informiert. Außergewöhnlich sind der Rücken-Check (VIMODROM) oder die Zell-Check-Messung (Klinik im Leben GmbH).

Einen ganz speziellen Test bringt die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit mit – sie bietet am Sonntag von 10 bis 14.30 Uhr einen Testosterontest für Männer an. Denn dieses oft als Männer-Hormon bezeichnete Hormon hat nicht nur Einfluss auf die Libido, sondern auch auf Muskelwachstum, Fettverbrennung und sogar die psychische Selbstwahrnehmung.

Neben Checks bieten die Aussteller der Thüringer Gesundheitsmesse auch jede Menge Standaktionen. Das sind besondere Angebote, die es nur auf der Messe gibt, sei es ein Skonto oder etwas, das man testen kann, ohne dass die eigene Gesundheit damit überprüft wird.

30 solcher besonderen Standaktionen gibt es dieses Jahr. Sie sind vielfältig und gehen von Riech- (Andrea Krey – Dufte Welt) und Geschmackstests (u.a. PML Pflege mit Leidenschaft) über diverse Gewinnspiele oder einem Wissensquiz zu Brustkrebs (Mammographie Screening Thüringen Nord/West) oder den Straßenverkehrsregeln (Deutscher Verkehrssicherheitsrat) bis hin zu Probe-Massagen vor Ort (Thüringer Heilbäderverband) oder den richtigen Einsatz einer Zeckenzange (Pfizer Pharma GmbH) – sinnvolle Anregung, damit im Ernstfall alles klappt.

Bei der Klinik an der Weißenburg gibt es einen Balance-Test, bei Sporticus einen Motoriktest (MFT). Ein Stück weiter geht der Landessportbund Thüringen, der einen ganzen Alltags-Fitness-Test durchführt. Eine gute Möglichkeit, sich ehrlich zu prüfen: Wie ist es um meine allgemeine Fitness bestellt? Muss ich etwas machen? In welchen Bereichen? – Der Verein mit den meisten Mitgliedern in Thüringen – der Landessportbund eben – gibt nach ein paar Stationen, unter anderem mit Hanteln und Beinmuskulatur-Tests, Antwort. Tests und Antworten drehen sich nicht um sportliche Menschen und bis wohin man sich austrainieren kann, sondern um den Alltag und, ob über den Stress und bewegungsarme Arbeit die eine oder andere Körperpartie wieder etwas mehr gefordert werden sollte.

Wie wäre es mit einem Gang über den Barfußschuh-Pfad (Sole Runner Barfußschuhe)? Oder dem Test des Theralogy Gesundheitstrainings 24/7 (Theralogy Team Thüringen)?

Spannend ist der Ansatz der Alzheimer Gesellschaft Thüringen, die einen Selbsterfahrungstest Demenz mitbringt. Die Unfallkasse Thüringen organisiert in ihrem Stand einen Rollstuhl- oder Rollator-Parcours und die Tilia Gesundheitsberatung führt eine Body-Detox-Behandlung durch. Und wie ist es mit ein paar Erste-Hilfe-Übungen? Diese sollten regelmäßig wiederholt werden, damit sie im Fall des Falles sitzen – doch gab es bei den meisten nach dem Lernen für den Führerschein vermutlich keine Auffrischung zum Thema mehr.

Auch interessant: Der Achtsamkeits-Check-Up durch Coach Sabine Weiß, Energiefeldmessung (GEWAMED – Heilpraktiker für Psychotherapie), die Aktion von Asaria Biel (Herzblick(k)), die zum Inneren Kind berät, oder der Hand-Hygiene-Test. Den bringt die Zentralklinik Bad Berka mit. Hier cremt man sich die Hände so ein, wie man sie sich waschen würde und kann dann unter Schwarzlicht sehen, ob man tatsächlich alle Stellen

gereinigt hätte. So lässt sich leicht erkennen, ob man die Hände richtig reinigt, was in Virenintensiver Zeit besonders wichtig ist.

In Summe sind das 24 verschiedene Gesundheits-Checks, 30 besondere Standaktionen – oder ein sehr ereignisreicher Tag auf der Thüringer GesundheitsMesse, der viele Anregungen für den Alltag daheim bietet.

Checks und Standaktionen finden sich markiert in einem Hallenplan während der Messe am Eingang sowie in handlichen Flyern zum Mitnehmen. Wer sich vorab informieren will, findet den Plan auch im Internet unter: [www.thueringer-gesundheitsmesse.de](http://www.thueringer-gesundheitsmesse.de).

Zeichenzahl inkl. Leerzeichen: 5531

**Medienkontakt:**

RAM Regio Ausstellungen GmbH Erfurt  
Constanze Kreuser (Geschäftsführerin)  
Julia Reinard (Presse)  
Cyriakstraße 27a  
99094 Erfurt

Telefon Messe: 0361/400 4006 & Handy: 0162/32 30 701

Fax: 0361/56 555 10  
E-Mail: [presse@ram-gmbh.de](mailto:presse@ram-gmbh.de)