So klappt's mit dem gesünderen Leben

Messe in der Jahrhunderthalle informiert rund ums Thema Gesundheit

Frankfurt – Das Beste, was man für die Gesundheit tun kann, ist, erst gar nicht zu erkranken. Wie das gelingen kann, dazu kann man sich auf der Gesundheitsmesse „Gesund leben" wertvolle Tipps holen. Die nunmehr fünfte Auflage der Messe in der Jahrhunderthalle Höchst findet am Samstag und Sonntag, 15. und 16. März, statt.

Expertenvorträge, Gesundheitschecks, Fitnessprogramm und Infostände geben den Besuchern die Möglichkeit, ihren guten Vorsätzen bezüglich ihrer Gesundheit im beginnenden Frühling näherzukommen. Gesund bleiben ruht auf drei Säulen: Ernährung, Sport und Erholung. Zu allen Themen stellen mehr als 80 Unternehmen aus der Region aus. Direkt am Messestand kann man mitunter Fehlsichtigkeit, Hörverlust, erhöhten Blutdruck oder Blutzucker, Sauerstoffsättigung im Blut oder den Körperfettanteil messen lassen. Zu den Ausstellern gehören neben Rettungsdiensten und Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern und Ernährungsspezialisten auch Kurstädte und Bäderbetriebe. In sechs Themenwelten untergliedern sie ihre Angebote: Gesundheit, Fitness, Ernährung, Lifestyle, Wellness und Reisen.

Rücken haben viele - wie man Rückenschmerzen vorbeugen kann, auch das ist Thema bei der Messe „Gesund Leben" in der Jahrhunderthalle. MONIKA MÜLLER

Unter anderem können die Besucher an Fitnessübungen teilnehmen – etwa beim insgesamt 16 Stunden umfassenden Workoutprogramm oder bei einem der 13 Angebote von Sportvereinen und Fitness-Studios, die ebenfalls auf der Messe vertreten sind.

Die Themenwelt Gesundheit ist unter anderem mit Hörgeräten, Krankenzusatzversicherungen und Naturheilkunde vertreten. Auch im Themenfeld Ernährung hat man eine breite Auswahl. So gibt es Tipps zu Diäten und Ernährungstrends wie Keto, Intervallfasten und veganer Ernährung. Sportartikel für den Alltag gehören mittlerweile zum Lifestyle, Anti-Aging, Heilbäder und Massage zählen zu Beauty und Wellness. Auch an die schönste Zeit des Jahres haben die Veranstalter gedacht und informieren unter anderem zu Kurreisen und Gesundheitsurlaub, denen eine eigene Themenwelt gewidmet ist.

Mehr als 2000 Quadratmeter Ausstellungsfläche, eine separate Fitnessfläche und Vortragsräume werden in der Jahrhunderthalle eingerichtet. Drei Chefärzte halten Vorträge bzw. moderierte Live-Podcasts zu ihren Themenfeldern: Elke Jäger vom Krankenhaus Nordwest (im Podcast mit HR-Redakteurin Heike Borufka), Marcus Steffens von der DGD Klinik Hohe Mark in Oberursel sowie Claus Weiss vom Reha-Zentrum Bad Nauheim. Der Komödiant Boris Meinzer, bekannt als FFH-Dummfrager, hält einen Vortrag unter dem Titel „Lachen ist gesund", Ekkehard Jagdmann gibt Tipps für ein längeres gesundes Leben und der Triathlet Leon Kriszeleit vom SC Oberursel erläutert den Besuchern im Gespräch mit Kerstin Schellhaas, Sportchefin dieser Zeitung, wie man auch als Amateur bis zum Ironman kommt.

Parallel gibt es in drei Vortragssälen Diskussionen mit Experten, die aus führenden Gesundheitseinrichtungen der Region kommen, darunter die Artemis MVZ Frankfurt, die Lilium Klinik Wiesbaden, das St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau, das Hospital zum Heiligen Geist und Rehakliniken der Deutschen Rentenversicherung Bund.

Mitmachen und gewinnen

Die Messezeiten in der Jahrhunderthalle sind Samstag, 15. März, von 10 bis 18 Uhr, Sonntag von 10 bis 17 Uhr. Die Tickets kosten an der Tageskasse 12 Euro für einen Messetag, ermäßigt 8 Euro und 7 Euro für den Nachmittag ab 14 Uhr. Die Veranstalter verlosen fünf mal zwei Tickets. Leser können das Gewinnspielformular auf www.gesundleben-messe.de/gewinnspiel ausfüllen. Stichwort ist „FNP Gewinnspiel gesund leben". Teilnahmeschluss ist der 12. März. Die Veranstalter senden den Gewinnern dann Codes für die Freitickets zu. Veranstalter ist die Frankfurter Messe & Event GmbH, eine Tochter der Mediengruppe Frankfurt. Zu den Partnern gehören diese Zeitung, HR-Info und der Sportkreis. tjs

Verstärkung für die Fluglärmkommission

Frankfurt – Stadträtin Ina Hauck (SPD) ist zum 1. März in das Forum Flughafen und Region berufen worden. Oberbürgermeister Mike Josef (SPD) begrüßt die personelle Verstärkung: Zusammen mit der Dezernentin für Klima, Umwelt und Frauen, Tina Zapf-Rodríguez (Grüne), die seit Juli 2024 die Stadt Frankfurt in der Frankfurter Fluglärmkommission vertritt, „sind wir für die Zukunft bestens aufgestellt, um den Gesundheitsschutz der Menschen in der Metropolregion Rhein-Main zu erhalten und die wirtschaftliche Bedeutung des Flughafens voranzubringen". Die Kommission ist ein Beratungsgremium des hessischen Wirtschaftsministeriums, der Deutschen Flugsicherung und des Bundesamts für Flugsicherung. Sie beschäftigt sich mit Maßnahmen zum Schutz gegen Fluglärm und gegen Luftverunreinigungen durch Flugzeuge. Als zuständige Stadträtin der städtischen Stabsstelle für Fluglärmschutz bringe Hauck umfassendes Wissen im Bereich Fluglärmschutz mit, so die Stadt. ffm

Stadtbäume in Not

Podiumsdiskussion befasst sich am 13. März mit urbanem Grün

Frankfurt – Das durchwachsene Verhältnis zwischen Stadtbäumen und Menschen ist Thema einer Podiumsdiskussion am Donnerstag, 13. März, im Senckenberg Forschungsinstitut und Naturmuseum Frankfurt. Stadtbäume sind unverzichtbare Helfer im Kampf gegen die Klimakrise – doch ihr Bestand schrumpft, anstatt zu wachsen. Warum das so ist und welche Folgen dies hat, darüber diskutieren Georg Zizka, Professor am Fachbereich Biowissenschaften der Goethe-Universität Frankfurt, Daniela Antoni, Baumsachverständige und Treefluencerin, Dennis Kümmel, Fachanwalt für Verwaltungsrecht, und Tina Zapf-Rodríguez (Grüne), Dezernentin für Klima, Umwelt und Frauen; Moderator ist Stephan Hübner vom Hessischen Rundfunk.

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Bäume, Menschen, Lebensräume" der Stiftung Tannenwaldallee, der FPS-Rechtsanwaltsgesellschaft und der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung.

Stadtbäume sind Alleskönner: Sie liefern Sauerstoff, speichern Kohlendioxid, kühlen und reinigen die Luft, spenden Schatten und dämpfen Lärm. Sie sind Lebensraum für Tiere und verbessern die physische und psychische Gesundheit der Menschen. Dennoch nimmt ihre Zahl ab. Zudem verkürzt sich die Lebensdauer der Stadtbäume zusehends, unter anderem wegen stark verdichteter Böden und schlechter Versorgung mit Nährstoffen und vor allem Wasser. Anmeldung unter https://sgn.one/stadtbaum red

Wie die alten Römer sprachen

Frankfurt – Die Frankfurter Sprachschule Academia Linguae bietet in der ersten hessischen Osterferienwoche vom 7. bis zum 11. April wieder ein Lateincamp für Schüler an. Es richtet sich an alle, die entweder eingerostete Lateinkenntnisse wieder auffrischen oder überhaupt einen ersten Zugang zu Sprache, Geschichte und Kultur der Römer finden wollen. Der Kurs findet in kleinen Gruppen in einem Seminarraum der Jugendherberge Frankfurt, Deutschherrnufer 12, statt. Vor Kursbeginn werden die Teilnehmer in Anfänger und Fortgeschrittene aufgeteilt, so dass sich jeder ganz nach seinen Fähigkeiten einbringen kann. „Beim Lateincamp soll der Spaß im Vordergrund stehen. Es geht hier mehr um das Grundverständnis als um das Auswendiglernen von Deklinationstabellen", sagt Lateinlehrer Hannes Weber, der eine der Gruppen leitet. Anmeldung unter https://academia-linguae.de/lateincamps-fuer-schueler/. red

Wieder verwenden statt einfach wegwerfen

Studierendenprojekt Materialstatt der Frankfurt UAS erhält Anerkennung durch Land Hessen

Frankfurt – Materialien für den Modellbau – wie sie etwa im Architekturstudium benötigt werden – können für Studierende teuer sein. Gleichzeitig landen viel zu viele Materialreste oft unbeachtet im Müll. Um Studierende bei Kosten zu entlasten sowie Reste weiterverwenden zu können, wurde in der Lehreinheit Architektur der Frankfurt University of Applied Sciences (Frankfurt UAS) 2023 die Materialstatt errichtet, eine Tauschbörse von Studierenden für Studierende. Sie steht für Nachhaltigkeit sowie bewussten Umgang mit Ressourcen.

Kreativ und verantwortungsvoll

Im Zuge des Hessischen Hochschulpreises für Exzellenz in der Lehre (HHEL) 2024 vom hessischen Ministerium für Wissenschaft und Kunst (HMWK) wurde den Initiatorinnen Anna Maus, Theresa Schäfer, Maxime Pfeiffer, Angelina Pusic und Carmen Sturm nun eine Anerkennungsurkunde verliehen. „Die Materialstatt ist ein herausragendes Beispiel für gelebte Nachhaltigkeit im Hochschulalltag", lobt Maren Harnack, UAS-Vizepräsidentin für Studium und Lehre. „Durch dieses Projekt wird nicht nur die Wiederverwendung von Materialien gefördert, sondern auch ein verantwortungsvoller und gleichzeitig kreativer Umgang mit Ressourcen geübt, der weit über das Studium hinausreicht. Die Initiative stärkt die Gemeinschaft unserer Studierenden und zeigt, wie einfach Nachhaltigkeit in der Praxis ist und wie viel Spaß sie machen kann. Die Materialstatt ist ein wichtiger Baustein in unserer Strategie, die UN-Nachhaltigkeitsziele an der Frankfurt UAS in allen Bereichen zu verankern."

An der Frankfurt UAS ist die Freude über die Auszeichnung für das Projekt Materialstatt groß. FRIEDERIKE MANNIG / FUAS

Die beteiligten Studierenden haben für das Projekt in der Modellbauwerkstatt ein Regalsystem entworfen und gebaut, in dem Materialien für die Wiederverwendung bereitgestellt werden. Immer dann, wenn alte Modelle nicht mehr benötigt werden, wenn Materialreste anfallen oder wenn irgendwo an der Hochschule sogenannter „Müll" entsteht, können die Stoffe vor dem Mülleimer bewahrt werden. Das Material wird in praktische Formate zurechtgeschnitten und sortenrein getrennt.

Zudem kooperiert die Initiative mit Unternehmen und holt dort hochwertige Verpackungen oder beschädigtes, aber noch nutzbares Modellbaumaterial ab, das andernfalls entsorgt werden müsste. Ermöglicht wurde die Einrichtung der Materialstatt durch das Engagement der Studierenden und eine interne Förderung durch den Fachbereich Architektur, Bauingenieurwesen und Geomatik gemeinsam mit Natalie Heger, Professorin für Städtebau und Entwerfen, Ruth Schlögl, Frankfurter Forschungsinstitut FFin, und Patrik Palmu, Leitung der Modellwerkstatt am Fachbereich.

Die Materialstatt bietet auch Workshops zu Materialrecycling sowie Kreislaufwirtschaft an. Gleichzeitig trägt das Projekt dazu bei, dass Themen der Nachhaltigkeit auch in der Lehre mehr Aufmerksamkeit erhalten.

Plakate gegen Komasaufen

Frankfurt – Noch bis 31. März läuft die Kampagne „bunt statt blau" der DAK-Gesundheit. Gesucht werden dabei von Schülerinnen und Schülern gestaltete Plakate gegen Rauschtrinken. Bei dem Wettbewerb gibt es Geldpreise in Höhe von insgesamt rund 12000 Euro zu gewinnen. Weitere Informationen zur Kampagne gibt es unter: www.dak.de/buntstattblau. red