

# Damit Wehwehchen nicht groß werden

**Fellbach** Bei der Gesundheitsmesse „fit und vital“ in der Schwabenlandhalle herrscht großer Andrang. *Von Sascha Sauer*

**F**ast jeder Mensch hat Stellen, wo es mal zwickt und zwackt. „Der Schmerz weist darauf hin, dass der Körper nicht ausbalanciert ist“, sagt Angela Gramlich. Die Pilates-Trainerin hat deshalb zwei Geräte am Stand der Praxis Physiotherapie Graf aufgebaut, mit denen Hüfte, Knie, Schulter und Rücken gestärkt werden können. „Training hilft, um Fehlbelastungen zu vermeiden“, sagt sie

Der Hesse-Saal der Schwabenlandhalle ist am Sonntag proppenvoll. 18 Stände sind auf der Gesundheitsmesse „Fellbach – fit und vital“ vertreten. Darunter auch das Activity, der Freizeitsportclub des TSV Schmiden, wo Heike Paule mehrmals die Woche trainiert. Die Mitarbeiterin des Stadtmarketings freut sich über die vielen Besucher, die schon kurz nach der Eröffnung der Messe gekommen sind: „Wir haben hier eine tolle Mischung von Angeboten aus allen Gesundheitsbereichen.“

Ursprünglich sollte die Messe in der Festhalle Schmiden stattfinden. Da dort

aber derzeit Flüchtlinge untergebracht sind, wurde die Veranstaltung in den Hesse-Saal verlegt. Das hat auch Vorteile. „Wir sind zentraler und haben hier die komplette Messekompetenz der Schwabenlandhalle“, sagt Heike Paule. Ebenso begrüßt sie, dass das Rahmenprogramm im benachbarten Mörickeraum stattfindet. „Dort können die anspruchsvollen Vorträge in Ruhe verfolgt werden.“

Damit Wehwehchen nicht groß werden, stehen bei den Angeboten der 18 Mitglieder des Stadtmarketings langfristige Gesundheit, Vorsorgemöglichkeiten und Behandlungswege im Mittelpunkt. Die Palette ist groß: Die Angebote reichen von der Spezialbrille über Wohlfühlschmuck bis zum orthopädischen Schuh.

Am Stand der Firma Lindacher Akustik bilden sich immer wieder Warteschlangen. Bei einem Schnelltest können die Messebesucher herausfinden, wie gut ihr Gehör

funktioniert. „Viele Senioren haben vor allem Probleme mit den hohen Tönen“, erklärt die Standbetreuerin Nina Rosenthal. Ein Warnzeichen sei, wenn plötzlich der Fernseher lauter gestellt würde. Wer bei dem Schnelltest schlecht abschneidet, dem empfiehlt Nina Rosenthal schleunigst einen Ohrenarzt aufzusuchen.

Großer Andrang herrscht auch am Stand des SV Fellbach. Die Besucher können bei einem Spiel ihre Balance und Reaktionsfähigkeit trainieren. Auch Karin Niederhof stellt sich auf die bewegliche Platte, die mit einem Computer verbunden ist. Auf dem Monitor sieht man immer wieder Schmetterlinge

flattern, und die soll die Besucherin jetzt fangen. Ihre Hände kann sie dazu aber nicht benutzen, denn alleine die richtige Körperbalance entscheidet, ob man die Insekten mit dem virtuellen Schmetterlingsnetz erwischt. „Dieses Training geht ganz schön in die Tiefenmuskulatur“, sagt Karin Niederhof. „Aber es ist einfacher, als ich zunächst dachte.“

**„Der Schmerz weist darauf hin, dass der Körper nicht ausbalanciert ist.“**

Angela Gramlich,  
Pilates-Trainerin



*Bei der Messe stehen langfristige Gesundheit, Vorsorgemöglichkeiten und Behandlungswege im Mittelpunkt.*

Fotos: Sascha Sauer