



## Jeder kann gezielt die eigene Gesundheit fördern

### Gesundheitstag am 9. März im Kurmittelhaus Bad Klosterlausnitz

**Eisenberg.** Zum Thema „Gesundheitsförderung - Gesund bleiben“ findet am Mittwoch, dem 9. März, im Rahmen der 24. Thüringer Gesundheitswoche der Gesundheitstag 2016 im Kurmittelhaus in Bad Klosterlausnitz statt. Er bietet vielfältige Informationen und Anregungen zur Förderung der eigenen Gesundheit, kostenlose Gesundheits-Checks, Fachvorträge und Schnupperkurse.

Die Eröffnung erfolgt um 13 Uhr durch den Ersten Beigeordneten des Saale-Holzland-Kreises, Dr. Dietmar Möller, und die Bürgermeisterin von Bad Klosterlausnitz, Gabriele Klotz. Ein Schwerpunkt des Gesundheitstages liegt dieses Jahr beim Thema Diabetes. Der Deutsche Diabetiker Bund, Landesverband Thüringen e.V. ist mit einem Informationsstand vor Ort und bietet einen kostenlosen Diabestesrisikotest und Blutzuckermessung an. Wie man gezielt mit richtiger Ernährung dieser Volkskrankheit vorbeugen kann und worauf erkrankte Menschen achten müssen, erläutert Frau Heller, Dipl.-Trophologin an der Algos Fachklinik in Bad Klosterlausnitz, in einem Fachvortrag. Herr Sonntag, Arzt an der Moritz Klinik Bad Klosterlausnitz, knüpft daran an und referiert zum Thema „Der diabetische Fuß“.

Über „Arthrose und Gelenkersatz“ informiert das Waldkrankenhaus Rudolf Elle Eisenberg. Erfahrene Physiotherapeuten des Eisenberger Krankenhauses zeigen im Anschluss an den Vortrag des Facharztes für Orthopädie und Unfallchirurgie, Dr. med. Eric Röhner, im Kurs „Einfach beweglich bleiben im Alltag“, wie man mit einfachen und leichten Übungen jeden Tag ein bisschen fitter werden kann, selbst wenn die Bewegung durch Gehhilfen oder Gelenkersatz eingeschränkt ist.

Das Gesundheitsamt des Saale-Holzland-Kreises und das Fachklinikum Asklepios aus Stadtroda stehen als kompetente Ansprechpartner bei Fragen zur psychischen Gesundheit und mehr Achtsamkeit im Alltag zur Verfügung. Mit ihrem Infomobil hat sich auch in diesem Jahr die Verbraucherzentrale Thüringen angemeldet und informiert über Lebensmittel und Ernährung. Außerdem beraten der Kreissportbund und das Activ-Fitnessstudio über Bewegungs- und Sportmöglichkeiten, die Kreisvolkshochschule e. V. über ihre Gesundheitskurse sowie die AOK Plus und Debeka über Präventionsangebote der Krankenkassen.

Für Besucher, die nicht nur ihr Gesundheitswissen auffrischen-, sondern auch gleich aktiv werden möchten, finden kostenlose Schnupperkurse statt. Für Jeden ist etwas dabei: „Gesund und aktiv mit Tanz“, Tai-Chi, Autogenes Training oder ein Bauch-Rücken-Kurs sowie Wassergymnastik in der Algos Fachklinik.

Das Gesundheitsamt des SHK und das Kur- und Gesundheitszentrum Bad Klosterlausnitz als Initiatoren des Aktionstags sowie alle beteiligten Akteure freuen sich auf zahlreiche Besucher. Nähere Infos unter Tel.: 036691 / 70809 oder per E-Mail: [ga@lrashk.thueringen.de](mailto:ga@lrashk.thueringen.de).

Auf Grund von Baumaßnahmen in der Hermann-Sachse-Straße und des Kurparks sind in unmittelbarer Umgebung des Kurmittelhauses und der Moritz Klinik keine Parkmöglichkeiten vorhanden. Wir bitten die Besucher des Gesundheitstags ihre Pkws am Waldparkplatz „An der Köppe“ (vor Ortseingang aus Richtung Jena kommend) abzustellen und den 10 minütigen Fußweg zum Kurmittelhaus zu nutzen. Für gehbehinderte Menschen mit Sonderparkausweis stehen einige Parkflächen hinter dem Kurmittelhaus zur Verfügung.



Herr Dr. med. Eric Röhner, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Krankenhaus „Rudolf Elle“ Eisenberg hält einen Vortrag zum Thema „Arthrose und Gelenkersatz“