

Nürnberg, 20.10.2010

Tipps für ein gesünderes Leben

Nürnberg – Fit zurück ins Berufsleben: Mit diesem Aufruf luden die ARGE Nürnberg und der „Pakt50 für Nürnberg und Fürth“ am 19. Oktober Langzeitarbeitslose zu einem Gesundheitstag in den „südpunkt“ ein. In Beratungsgesprächen, Fachvorträgen und Schnupperkursen erhielten die Besucher Tipps und Anregungen, wie sie gesund bleiben oder wieder werden können.

Die von der ARGE Nürnberg und dem Pakt50 geladenen Besucher strömten bereits vor 9 Uhr – dem offiziellen Startschuss – in das Nürnberger Bildungszentrum. Etwa 300 ARGE-Kunden nutzten die Gelegenheit, sich von Krankenkassen, Sozialversicherungsträgern, Bildungsträgern und Selbsthilfegruppen beraten zu lassen. An 19 Infoständen wurden im Vorbeigehen Blutdruck und Körperfett gemessen, Möglichkeiten zur Krebsvorsorge aufgezeigt und die Risiken und Behandlungsmöglichkeiten von Diabetes und Hepatitis erklärt. Gesundheitsexperten informierten daneben in Fachvorträgen zu spezifischen Themen der Gesundheitsförderung und Prävention, etwa zu gesunder Ernährung, Rauchentwöhnung und seelischer Gesundheit. Großen Anklang fanden auch die Schnupperkurse: Hier konnten die Teilnehmer verschiedene Bewegungs- und Entspannungsübungen selbst ausprobieren. Das Angebot reichte von Rückengymnastik über Tai Chi bis hin zu Yoga.

Die Tatsache, dass die eigene Arbeitskraft von der Gesellschaft nicht angenommen wird, kann das Selbstwertgefühl beuteln und die Gesundheit stark belasten, weiß Nürnbergs Bürgermeister Horst Förther. In seiner Begrüßungsrede appellierte er deshalb an das Publikum, sich mit Bewegung und gesunder Ernährung fit zu halten. Auch Claus-Dieter Rückel, Geschäftsführer der ARGE Nürnberg, motivierte die Besucher zu Beginn der Veranstaltung zu aktiver Gesundheitsfür- und -vorsorge. „Sagen Sie nicht: Ich mach es morgen. Fangen Sie heute damit an! Denn: Wer nicht fit ist, hat schlechtere Chancen am Arbeitsmarkt“, betonte er nachdrücklich.

Selbst geringe Kosten für Kurse und Sportvereine sind für viele Arbeitslosengeld II-Bezieher nicht zu stemmen. Den Betroffenen die Möglichkeit einer gesunden und gleichzeitig kostenbewussten Lebensweise aufzuzeigen und ihnen kostenfreie Beratungs- und Unterstützungsangebote an die Hand zu geben, stand deshalb im Fokus des Gesundheitstages. Vorgestellt wurden etwa kostenlose Kurse von Krankenkassen, geförderte Angebote von Bildungsträgern sowie Gratihilfen von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen. Bürgermeister Förther wies darüber hinaus auf die generationenübergreifenden Bewegungsparks hin, auf denen die Kommune im Stadtgebiet Nürnberg allen Bürgern kostenfrei Trainingsgeräte zur Verfügung stellt.

Dass der Gesundheitstag eine durchaus erfolgreiche und motivierende Veranstaltung war, zeigen neben der hohen Besucherzahl die Ergebnisse einer Teilnehmerbefragung: Drei Viertel der Besucher gaben an, Neues erfahren zu haben und in Zukunft gesundheitlich aktiver zu werden. Aufgrund der hohen Nachfrage nach Folgeveranstaltungen wollen die Organisatoren von ARGE Nürnberg und Pakt50 den Gesundheitstag als jährlich stattfindendes Angebot etablieren.

Unterstützt und gefördert durch