

Medieninformation

Presstext

((Titel))

Zürcher Präventions-Messe im Hauptbahnhof Zürich mit vielen Höhepunkten

((Lead))

Vom 6. bis 8. November findet in der Haupthalle des Hauptbahnhofs Zürich zum fünften Mal die Zürcher Präventions-Messe statt. Prävention ist der Schlüssel zu einer besseren Lebensqualität und hilft mit, die Gesundheitskosten zu senken. Die Veranstaltung will zeigen, welche Möglichkeiten jeder Einzelne hat, Krankheit, Sucht und Fehlernährung früh zu erkennen und zu verhindern. Die Messe ist von Freitag bis Sonntag, jeweils von 11.00 bis 19.00 Uhr, geöffnet. Der Eintritt ist frei.

Eine Vielzahl von kostenlosen Gesundheitschecks

Die Messe für Prävention und Gesundheitsförderung bietet umfassende Möglichkeiten, sich einen Überblick über die verschiedenen Facetten der gesundheitlichen Vorsorge zu verschaffen und von vielen kostenlosen Gesundheitschecks zu profitieren. Wie jedes Jahr führt der Apothekerverband des Kantons Zürich kostenlose Blutzuckermessungen durch. Bei der Aktion *Wir bewegen Zürich*, einer Zusammenarbeit zwischen *ETH und ZKB*, kann man sein Gleichgewicht testen lassen. Diese Tests sind gerade für ältere Personen wichtig, um gefährliche Stürze zu vermeiden. Kostenlose Beratungen rund um Linsen und Augen können im *Kontaktlinsen Info-Bus* bezogen werden. Am Stand vom *Venenzentrum der Klinik Pyramide am See* werden wertvolle Infos und Tests rund um Venenleiden und Krampfadern angeboten.

Die Wichtigkeit von Bewegung, Ernährung und Entspannung

Bei fehlender Belastung nimmt die Muskulatur ab dem 25. Lebensjahr wieder deutlich ab. *Kieser Training* zeigt auf, wie man den Körper mittels gesundheitsorientiertem Krafttraining stärken kann. Die *Gesundheitsförderung des Kantons Zürich*, eine Abteilung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, zeigt auf, wie wichtig tägliche Bewegung, gesunde Ernährung und regelmässige Entspannung sind. Dass ein gesunder Schlaf Grundvoraussetzung für eine bessere Lebensqualität ist, erlebt man beim Probeliegen auf einem *Hüsler Nest*.

Tabuthemen werden angesprochen

Die fortschreitende Sensibilisierung in der Bevölkerung für mehr Lebensqualität und das damit verbundene Interesse an gesundheitsfördernden Massnahmen spiegelt sich in der jährlich wachsenden Zürcher Präventions-Messe wider. Auch über viele Tabubereiche wie Alkoholabhängigkeit, Depression und Blasenschwäche können viele nützliche Informationen eingeholt werden. Die kompetenten und einfühlsamen Berater können sich an einem solchen Anlass wesentlich mehr Zeit nehmen, als dies bei einer telefonischen Beratung möglich wäre.

Der zentrale Standort im Herzen von Zürich sowie die gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln sorgt alljährlich für regen Zulauf. Gleichzeitig mit der Präventions-Messe findet die *Generation Gold - EXPO 50plus* statt, die ebenfalls von der APV-Verlag GmbH organisiert wird. Dieser Event spricht Personen ab fünfzig an, die ihre künftige, kostbare Lebensphase vor und nach der Pensionierung planen möchten.

Weitere Informationen und vollständige Ausstellerliste unter www.apv.ch.

APV-Verlag GmbH, Flachsacherstrasse 16, 5242 Lupfig, Tel. 056 442 02 70, Fax 056 442 02 71,
info@apv.ch, www.apv.ch

Kontakt für Medienvertreter:

Thomas Angerer, APV-Verlag GmbH, Natel 079 346 44 27