

Messe nicht nur für Best-Ager-Generation

Am 13. und 14. Februar findet in der Ratinger Stadthalle die dritte Ausgabe der regionalen Informationsmesse „50-Plus – Freude am Leben“ statt. Wenige Standflächen sind noch frei.

Ratingen. Das Themenspektrum der Messe 50 + am Samstag und Sonntag, 13. und 14. Februar, 11 - 17 Uhr reicht einmal mehr von Gesundheit/Ernährung, Wellness/Lifestyle/Schönheit und Freizeit/Reisen/Fitness

über Wohnen/Gestalten/Sicherheit über Leben im Alter bis zu Recht und Soziales. So wundert es nicht, dass auch die Altersgruppe der 39- bis 49-jährigen vertreten ist. Interaktion steht bei vielen Ausstellern im Fokus. Experten – wie z. B. Mediziner hiesiger Kliniken sowie Fachanwälte und Finanzexperten – stehen bei der ergänzenden Vortragsreihe Rede und Antwort. Insgesamt wird zu 40 Fachvorträgen eingeladen.

In der Ratinger Stadthalle gibt es an diesem Wochenende wieder nicht nur für die Generation „Best Ager“ eine Fülle



Auch 2016 werden wieder über 5.000 Besucher an beiden Messetagen erwartet. Foto: HS Messen und Events

le von wertvollen Informationen, Tipps und Anregungen, um das Leben heute unbeschwert, aber auch künftig mit Freude genießen zu können, sondern für Alle, die mitten im Leben stehen.

FAKTEN

- Noch sind einige wenige Standflächen frei. Interessenten melden sich bei Helmut Schmitz unter Tel. 02473/9199905, per E-Mail unter Helmut.Schmitz@hs-messen.de sowie online www.hs-messen.de
- Die Messe ist an beiden Tagen von 11 bis 17 Uhr geöffnet.
- Der Eintritt für Besucher ist frei.

SERVICWOHNEN FÜR SENIOREN IN RATINGEN-OST
NEUBAU VON 51 BARRIEREFREIEN EIGENTUMSWOHNUNGEN



IMMOBILIEN-CENTER

BARRIEREFREIE WOHNUNGEN VON 52 M² BIS 121 M²
KAUFPREISE VON 158.200,00 € BIS 467.200,00 €
SERVICESTÜTZPUNKT DER CARITAS IM HAUS
GRUNDSERVICE UND ZAHLREICHE ZUSATZANGEBOTE
GUTE ANBINDUNG AN DEN ÖFFENTLICHEN NAHVERKEHR
GEMÜTLICHER GEMEINSCHAFTSRAUM

ServiceWohnen
Wohnpark Ratingen-Ost

Sparkasse
Hilden • Ratingen • Velbert

Immobilien-Center Ratingen
Tel. (02102) 203-5555
www.sparkasse-hrv.de

Trainieren oder pausieren?

Der Hals kratzt, die Nase läuft, der Kopf schmerzt – statisch gesehen ist jeder Erwachsene zwei bis drei Jahre seines Lebens erkältet. Bei deutlichen Symptomen wie Fieber, Gliederschmerzen oder einem erhöhten Ruhepuls sollten Sportler eine Trainingspause einlegen, rät Uwe-Folker Haase, Sportwissenschaftler bei der Techniker Krankenkasse (TK). „Wer dann Sport treibt, dem droht im schlimmsten Fall eine Herzmuskelentzündung.“ Anders sehe es jedoch bei leichten Infekten aus. „Hier gibt es – außer der eigenen Stimme zu vertrauen – kein Pauschalrezept. Jeder bringt eine andere Grundfitness, ein anderes Immunsystem mit“, erklärt Haase. Der TK-Experte rät deshalb, genau in sich hineinzu hören und Belastungen in der Erkältungsphase zu dosieren: „Ein gemütlicher Spaziergang an der frischen Luft kann den Körper in der Abwehr von Krankheitserregern durchaus unterstützen“, so Haase. Dennoch ist Vorsicht geboten: „Bei einer leichten Erkältung arbeitet das geschwächte Immunsystem so-

wieso schon mit Höchstleistung. Im Zweifel sollte man deshalb besser mit dem Training aussetzen.“ Uneingeschränkt gelte jedoch die Faustregel „Sport ist die beste Medizin“ für die Vorbeugung von Erkältungen. „Wer sich viel bewegt, stärkt sein Immunsystem“, so Haase. Studien zeigten, dass regelmäßiger Sport das Erkältungsrisiko auffallend senkt. (TK)



Laufen macht Spaß. Doch bei einer Erkältung sollte man die Bewegung vorsichtig dosieren.

Foto: TK