

# Messe richtet sich an alle Generationen

## 50 Aussteller bei „Aktiv & Gesund“ geben Tipps für werdende Eltern oder Hörgeräte

Von unserer Mitarbeiterin  
Katja Stieb

**Bruchsal.** Der Alterungsprozess beginnt mit der Geburt und natürlich ist es in jeder Lebensphase wichtig, aktiv zu sein und die eigene Gesundheit im Fokus zu behalten. Und obwohl das Tatsachen sind, so hält sich doch hartnäckig das Gerücht, dass die Bruchsaler Messe „Aktiv & Gesund“ eine Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren sei. Das jedenfalls sagt Franziska Ritter vom Organisationsteam der Messe, die am Wochenende wieder zahlreiche Besucher ins Bruchsaler Bürgerzentrum lockte: „Woher diese Einschätzung rührt, weiß ich nicht, aber wir werden nicht müde, darauf hinzuweisen, dass sich unser Konzept an alle Generationen richtet“, erklärt sie. „In diesem Jahr liegt ein Fokus auf werdenden Eltern und Säuglingen – allein daran ist erkennbar, dass

alle Altersgruppen hier Informationen und Anregungen sammeln können. Auch unser Angebot an Workshops und Vorträgen ist in diesem Jahr sehr umfangreich und abwechslungsreich.“

Ein Rundgang durch das Bürgerzentrum, in dem rund 50 Aussteller ihre Stände aufgebaut haben, bestätigt das riesige Angebotsspektrum: Spezialgeschäfte für Hörgeräte, Fitnessstudios und Heilpraktiker sitzen hier nebeneinander, auch Staubsauger-Firmen, Krankenkassen und Mental-Coaches bieten ihre Produkte und Dienstleistungen an. Vor lauter Inspiration weiß man gar nicht, wo man anfangen soll. Vielleicht mit einem Drink?

Fabian Holl und Alexander Männle habe einen in petto, der keine Spur von Alkohol enthält, dafür aber sehr gesund ist: Die beiden jungen Männer vertreten „The Ingwer Juice Company“, ein kleines Unternehmen aus Rastatt, das drei

verschiedene Sorten Ingwersaft produziert. „Der jeweilige Ingwer kommt aus Ghana, Uganda und Peru“, erklärt Fabian Holl und setzt hinzu: „Die Säfte sind sehr unterschiedlich in ihrem Geschmack, ihrer Schärfe und ihrer Bitternote.“ Ingwer ist doch gleich Ingwer, oder nicht? Fabian Holl nimmt wortlos einen kleinen Pappbecher, benetzt den Boden mit dem ghanaischen Ingwersaft und füllt mit Wasser auf. „Bitte probieren!“, schmunzelt er und wartet gespannt auf das Urteil, das „mild und leicht zitronig“ lautet. Die ugandische Variante prickelt ein wenig auf der Zunge und der peruanische Saft ist so aromatisch und kräftig, dass er ein wenig im Hals kratzt. „Die Geschmäcker sind sehr unterschiedlich“, weiß Fabian Holl. „Aber unser Bio-Ingwersaft ist ein gesundes Lebensmittel, das man vielseitig einsetzen kann: Zum Kochen und Würzen, zum Verfeinern von Cocktails und Säften oder auch im Obstsalat.“

Ein bisschen Sport kann allerdings auch nicht schaden. Beim Stand des Therapiezentrums am Schloss ist man da genau richtig. „Seit einiger Zeit gibt es auch ‚TheraFit‘, ein Fitnessstudio, in dem man unter der Aufsicht von Experten an hochmodernen Geräten trainieren kann“, erklärt Daniela Klinger, fackelt gar nicht und lädt zu einer Runde Rudern ein. Dabei muss man nicht nur Muckis beweisen, sondern auch die Intervalle seiner Armbewegungen so gestalten, dass man die auf dem Monitor erscheinenden Punkte einsammeln kann. Gar nicht so einfach – macht aber Spaß. „Darauf kommt es ja beim Training an“, betont Daniela Klinger. „Der Spaßfaktor sollte nie zu kurz kommen.“



GESUNDE SÄFTE im Angebot haben Alexander Männle (links) und Fabian Holl am Stand von „The Ingwer Juice Company“. Die Besucher können dabei zwischen drei verschiedenen Sorten wählen. Foto: Stieb