

((Spitzmarke))  
VERANSTALTUNGEN

((Titel))  
**Präventionsmesse precura 2023 im HB Zürich:  
Kostenlose Check-ups und Gratis-Marroni**

((Teaser))  
**Noch nie gab es so viele kostenlose Gesundheitschecks, wie an der diesjährigen  
Präventionsmesse precura, welche vom 3. – 5. November 2023 im HB Zürich stattfindet. Der  
Eintritt ist frei.**

((Text))  
Seit mehr als siebzehn Jahren ist die Publikumsmesse precura mit der parallel stattfindenden expo-50plus eine fixe Grösse im HB Zürich. Die Messegäste profitieren diesmal von noch mehr Gesundheits- und Präventionstests als in den Jahren zuvor. An der Veranstaltung werden unter anderem Lungenfunktionstests, Blutdruckmessungen, urologische Beratungen, Haaranalysen, Ernährungsberatungen und viele mehr angeboten.

### **Neu mit Gesundheitsparcours**

Erstmals findet im Messegelände ein Gesundheitsparcours statt. Dieser bietet Beratungen in einer ungestörten Atmosphäre. Pro Gesundheitsthema steht eine private Kabine zur Verfügung und die Ärztinnen und Ärzte vor Ort nehmen sich viel Zeit um auf die einzelnen Beschwerden einzugehen. Unter anderem werden Allergietests, Hörtests, Blutzuckermessungen, Fitnessberatungen, Check-ups für Rücken- und Nackenleiden, Sehtests, Hautanalysen und weitere Gesundheitstests angeboten. Auch Fragen zu Organ- oder Gewebespenden können in einem persönlichen Gespräch beantwortet werden. Der grosse Vorteil im Gesundheitsparcours liegt darin, dass die Privatsphäre jedes Messegastes gewahrt wird. Nicht alle Krankheitsbilder lassen sich in der Öffentlichkeit besprechen. Der Eintritt in den Gesundheitsparcours ist wie bei der Gesamtveranstaltung kostenlos.

### **Stark belastete Angehörige**

Angehörige von zu pflegenden Familienmitgliedern sind im Alltag stark belastet. An der Messe sind viele Organisationen vertreten, die den Angehörigen zur Seite stehen. Sei es bei der Betreuungshilfe von demenzkranken und körperlich beeinträchtigten Personen oder bei zu pflegenden Kindern, welche eine Rund-um-die-Uhr Betreuung benötigen. Ausserdem kann man sich über digitale Unterstützungen wie beispielsweise Sicherheitsalarmuhren informieren, die im Notfall von unschätzbare Hilfe sind.

### **Fitness, Wellness und Vorsorge**

Wer sich über neue Fitnessmethoden informieren möchte, ist im HB Zürich genau richtig. Verschiedene Anbieter wie Kieser Training AG, Bellicon, Stewafitness und Fit4Life zeigen auf wie man seinen Körper gezielt trainieren und so auch mit über Fünfzig fit bleiben kann. Die Messebesucher:innen kommen auch in den Genuss von diversen Wellness- und

Freizeitangeboten, Anti-Aging- und Lifestyle-Beratungen, Tipps für Haus und Garten und Angebote von Publikums- und Fachzeitschriften. Wer sich über seine Vorsorge Gedanken macht, ist ebenfalls genau am richtigen Ort an der precura.

### **Informative Referate**

An der Messe findet wiederum ein Messe-Forum statt. Verschiedene Referent:innen informieren anschaulich über wichtige Themen. Das SturzZentrum Schweiz gibt Tipps zur Sturzprävention, Bioenergie Fischer GmbH informiert über Hormone und Stoffwechsel, die Stiftung Joël Kinderspitex referiert zum Thema "Entlastung für Familien mit Kindern mit speziellen Herausforderungen", die Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche informiert rund um das Thema "Blasenschwäche", die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA zeigt Lösungen bei Gewalt im Alter auf, die Zügellos GmbH informiert über "Umzug und Wohnen im Alter", EXIT spricht zum Thema "Selbstbestimmt bis ans Lebensende" und die Pro Senectute sorgt mit der Tanzgruppe "Everdance" für einen stimmungsvollen Auftritt.

Alle Messebesucher:innen erhalten eine Tüte Gratis-Marroni (solange Vorrat reicht). Der grosse Vorteil eines Messebesuchs besteht darin, an Ort und Stelle umfassend über teils sensible Anliegen, Ratschläge einzuholen und von der Fachkompetenz der jeweiligen Institutionen zu profitieren. Im persönlichen und kostenlosen Gespräch an der Messe können sich die Fachleute mehr Zeit nehmen, als dies bei einer telefonischen oder chatgeführten, virtuellen Beratung möglich wäre.

Die 17. precura findet vom 3. – 5. November 2023 jeweils von 11.00 bis 19.00 Uhr in der Haupthalle vom Hauptbahnhof Zürich statt. Der Eintritt an die Veranstaltung ist kostenlos.

**Weitere Informationen und Gutscheine für eine Portion Gratis-Marroni:**  
**[www.precura.ch](http://www.precura.ch)**