

((Titel))

## **expo-50plus 2024 im Hauptbahnhof Zürich: Gesund und informiert bleiben**

((Teaser))

**Die diesjährige Publikumsmesse expo-50plus, welche vom 25. – 27. Oktober 2024 im Zürcher Hauptbahnhof stattfindet, bietet vielfältige Informationen und Beratungen sowie viele kostenlose Gesundheitschecks. Die Veranstaltung ist täglich von 11.00 bis 19.00 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist kostenlos.**

((Text))

Ein Messeschwerpunkt bildet unter anderem die Beratung für pflegende Angehörige, welche ihre Familienmitglieder therapeutisch betreuen. Verschiedene Unternehmen und Institutionen zeigen auf, wie unschätzbar wichtig diese Arbeit ist und wie eine gerechte Entlohnung erfolgen kann. Für ältere, alleinlebende Personen sind auch die verschiedenen Notrufnummern und Alarmsysteme – die an der Messe gezeigt werden – sicherlich von grossem Interesse.

Die Krebsliga Schweiz ist diesmal gleich zweifach präsent. Gezeigt werden sowohl das begehbare Darmmodell als auch das begehbare Brustmodell. Ausserdem berät die Patientenorganisation Leben mit Lungenkrebs Betroffene und Angehörige. Wie jedes Jahr ist der Luftibus des Vereins Lunge Zürich anwesend und bietet kostenlose Lungenfunktionstests an. Beim Stand der Hirslanden Kliniken Zürich kann man sich über viele verschiedene Gesundheitsthemen informieren und hat auch die Möglichkeit, sich mit Expertinnen und Experten verschiedener Fachgebiete persönlich zu unterhalten. Alzheimer Zürich berät wie jedes Jahr Angehörige von demenzerkrankten Personen.

### **Gesundheitsparcours mit kostenlosen Check-ups**

Wie im letzten Jahr findet wieder ein Gesundheitsparcours im Messegelände statt. Pro Gesundheitsthema steht eine private Kabine zur Verfügung und die Ärztinnen und Ärzte nehmen sich viel Zeit, um auf die einzelnen Beschwerden einzugehen. Unter anderem werden Hörtests, Sehtests, Blutdruck- und Blutzuckermessungen, Cholesterinmessungen, Check-ups für Rücken- und Nackenleiden, statische Fussanalysen, Sturzprophylaxe und Screenings bei Arthrose und Gelenkproblemen angeboten. Der grosse Vorteil im Gesundheitsparcours liegt darin, dass die Privatsphäre jedes Messegastes gewahrt wird. Im Gesundheitsparcours sind folgende Organisationen und Firmen vertreten: diabeteszürich, Neuroth AG, Ortho-Team Dynamic AG, Stewafitness GmbH, Wirbelsäulen- und Schmerz Clinic / Klinik Hirslanden, und Zeiss Vision Center Zürich.

### **Fitness, Freizeit, Wellness und finanzielle Vorsorge**

Wer sich über neue Fitnessmethoden informieren möchte, ist im Zürich HB genau richtig. Wie letztes Jahr ist wieder das Kieser-Mobil vor Ort und bietet BIA-Messungen an. Ausserdem kann man sich über Wellnessaufenthalte, Saunaeinrichtungen, gesunde Ernährung, FaceYoga und vieles mehr informieren. Bei m-way hat man die Möglichkeit, kostenlose Probefahrten mit einem E-Bike vorzunehmen und sich über das ergonomische Fahrradfahren beraten zu lassen. Viele Fragen tauchen auf, wenn es um Krankenkassen, Versicherungen, Finanzinvestitionen und

Pensionsplanungen geht. Die Messegäste haben die Gelegenheit, ausführliche Beratungen bei den anwesenden Ausstellern Assura, Groupe Mutuel, Finpact AG und Conseillers Suisse AG einzuholen.

An der Messe findet wiederum ein Messe-Forum statt. Hier informieren verschiedene Referent:innen anschaulich über wichtige Themen rund um Prävention, Gesundheit und Herausforderungen im Alter. 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 virtuellen Beratung möglich wäre.

Die 15. expo-50plus findet vom 25. – 27. Oktober 2024 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.expo-50plus.ch](http://www.expo-50plus.ch)**

((Bilder im Anhang anbei))