Guten Morgen meine sehr geehrten Damen und Herren,

ich begrüße sie ganz herzlich zur Eröffnung des 33. Göttinger Gesundheitsmarktes.

Göttingen ist bekanntlich ein Zentrum der Gesundheitswirtschaft, jeder 5. Arbeitsplatz in unserer Region ist tatsächlich in irgendeiner Weise mit dem Gesundheitswesen verbunden. Bedeutet das eigentlich, dass die Göttingerinnen und Göttinger besonders gesund sind? Nein, leider nicht. Aber wir haben schon ein paar Vorteile gegenüber anderen Regionen in Deutschland. Uns steht im Notfall mit der Universitätsmedizin und einigen kleineren Krankenhäusern eine medizinische Versorgung auf allerhöchstem Niveau zur Verfügung. Haus- und Fachärzte sind zumindest in der Stadt ausreichend vorhanden und erreichbar. Aber wir wissen natürlich auch alle, dass Gesundheit nicht etwas ist, was man sich mal so eben in der Klinik oder beim Arzt seines Vertrauens einfach abholen kann, sondern dafür muss man auch selber etwas tun. Gesundheit ist nämlich nicht zuletzt das Ergebnis von Prävention und entsprechend gesunder Lebensweise.

An Informationen und Anregungen dazu mangelt es in Göttingen dieser Tage tatsächlich nicht. Am vergangenen Wochenende hat in der Lockhalle die Gesundmesse stattgefunden. Das Programm drehte sich um gesund bleiben und gesund werden für alle Generationen. Bereits am kommenden Dienstag lädt die Gesundheitsregion Göttingen / Südniedersachsen zu einem ZukunftsForum Gesundheit in Südniedersachsen unter dem Thema **Fit forever – gesund alt werden** ein. Und heute am ersten Freitag im September kommt wie seit 33 Jahren der Göttinger Gesundheitsmarkt dazu. Von A bis Y, vom Albert Schweitzer Familienwerk bis zum Yoga Zentrum reicht die Liste der über 30 Gruppen und Institutionen die uns unter dem Motto **Bewegt Leben** informieren wollen.

Sie wissen es sicher schon: **Das neue Rauchen ist das Sitzen**, wir müssen dringend etwas tun, um unsere natürliche Mobilität zu erhalten bzw. zurück zu gewinnen.

* Dem Krebs davonlaufen
* „Sich bewegen heißt Leben“
* Psychische Gesundheit und Bewegung
* Trotz Einschränkung beweglich bleiben
* Mehr Bewegung in der Schule
* Selbsthilfe bei Rückenschmerzen durch Bewegung
* Sport ist oft die beste Medizin

Dies sind nur einige der Überschriften in der neuesten Ausgabe der **Göttinger Selbsthilfezeitschrift Wechselseitig**, die sie hier am Stand des Gesundheitszentrums bekommen können. Ganz unter dem Motto **Bewegt Leben**.

Am Samstag bei der Gesundmesse wurde mehrfach betont, wie toll die „location“ der Gesundmesse in der Lockhalle sei. Ich sage ihnen unsere „location“ hier auf dem Johanniskirchhof ist mindestens genauso gut. Der Gesundheitsmarkt kommt nämlich zu ihnen auf die Straße und Eintritt müssen sie auch nicht bezahlen.

Aber es gibt noch einen weiteren Unterschied, sie werden es an den Ständen eventuell selbst bemerken: Der Göttinger Gesundheitsmarkt geht schon immer von einem weitgefassten Gesundheitsbegriff aus. Gesundheit ist danach mehr als nur das Fehlen von Krankheit. Gesundheit bezeichnet vielmehr einen Zustand, der körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden gleichermaßen einschließt. Das spiegelt sich in der Diversität der Stände wieder. Gesundheit ist ein zentraler Bestandteil von Lebensqualität und bezieht sich auf fast alle Lebensbereiche.

Zur Förderung eines Gesundheitsbewusstseins, zum Erlernen risikoarmer und gesundheitsfördernder Verhaltensweisen und Lebensstile müssen wir Wissen und Handlungskompetenzen an die Betroffenen vermitteln. Ich sehe im Göttinger Gesundheitsmarkt nach wie vor einen guten Beitrag hierzu und danke daher dem Gesundheitszentrum Göttingen, insbesondere **Christina Ziethen** und **Thomas Markschies**, dass sie es auch in diesem Jahr wieder möglich gemacht haben, den Gesundheitsmarkt unseren Bürgerinnen und Bürgern hier am Johanniskirchhof zu präsentieren.

Allen Standbetreiben wünsche ich nun viele Besucher und interessante Gespräche. Den Besucher\*innen wünsche ich neue Informationen, Anregungen und Erkenntnisse für die eigne Lebensgestaltung.

Den 6. September 2019 als Termin des 34. Göttinger Gesundheitsmarktes habe ich mir jedenfalls schon vermerkt.