

Frankfurt, 28.01.2026, 1. Pressemitteilung zur gesund leben Messe Frankfurt 2026

gesund leben Messe Frankfurt am 28.2./1.3.2026 in der Jahrhunderthalle Frankfurt
Fokusthemen: Mentale Gesundheit, ein starker Rücken und ausgewogene Ernährung

Die seelische und die körperliche Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Psychischer Stress kann körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen auslösen, während körperliche Krankheiten wie beispielsweise Adipositas zu Depressionen führen können. Die regionale Endverbrauchermesse „gesund leben“ nimmt am 28. Februar und 1. März 2026 drei Gesundheitsthemen besonders in den Fokus: Mentale Gesundheit, ein starker Rücken und ausgewogene Ernährung. Darüber hinaus erwarten die Besucherinnen und Besucher viele weitere Angebote rund um Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden. In Vorträgen, Fitnesskursen und an den Ständen der Ausstellenden können sie praxisnahe Informationen sammeln und konkrete Impulse für ein gesünderes Leben mitnehmen.

„So kommen wir durch Krisenzeiten“

Dauerstress durch schlechte Nachrichten in den Medien oder durch persönliche Schicksalsschläge – Menschen können besser mit solchen Situationen umgehen, wenn sie ihre **Resilienz stärken**. Im Vortragsprogramm der gesund leben Messe nimmt das Thema der mentalen Gesundheit einen wichtigen Stellenwert ein. Unter anderem zeigt Prof. Dr. Markus Steffens, Ärztlicher Direktor und Chefarzt in der DGD Klinik Hohe Mark auf, **wie wir gut durch Krisenzeiten kommen**. Katharina Dodik, Biohacking- und Longevity-Expertin, spricht in ihrem Vortrag **„Stress runter, Energie hoch“** darüber, wie Stress krank machen kann und wie einfache, alltagstaugliche Prinzipien helfen, Energie, Resilienz und innere Stabilität zurückzugewinnen. Über das **Krankheitsbild Depression** klärt Marion Sehr, Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin aus Seligenstadt auf. Im Anschluss stellt sie **„Mental Health First Aid (MHFA)“**, einen Erste-Hilfe-Kurs für die seelische Gesundheit vor, der jederfrau und jedermann in die Lage versetzen soll, Erste Hilfe bei psychischen Gesundheitsproblemen zu leisten.

„Ich habe Rücken!“

Egal, ob jung oder alt, Rückenschmerzen kennt eigentlich jede(r). Zu den Risikofaktoren zählen zu wenig Bewegung, Übergewicht, schlechte Haltung oder auch Stress. In der Regel ist Sport dann ein fester Baustein bei der Behandlung von Rückenleiden. Auf der gesund leben Messe können sich Betroffene von zwei Spezialisten für **gesundheitsorientiertes Krafttraining** beraten lassen. Kieser Training zeigt an seinem Infostand und über einen Vortrag, wie gezieltes Training die Muskulatur stärkt, die Gelenke schützt und die Wirbelsäule entlastet. So können **Verspannungen, Hexenschuss oder andere Rückenbeschwerden** aktiv angegangen werden. Für Sebih Yenigün, Gründer und Trainer von integral fitness aus Darmstadt gehören Personal Training, Training im Fitness-Studio, Physiotherapie und Coaching zusammen. Er möchte mit seinem Vortrag gezielt Skeptikerinnen und Skeptiker von Fitnessstudios ansprechen und von seinem Konzept überzeugen. Er wird von Trainerin Tamara Mouratidis begleitet, die im Fitnessprogramm der Messe einen **Kurs zur präventiven Rückenstabilisierung** anbietet. Teilnehmende lernen, wie sie mit effektiven Übungen, Rückenbeschwerden vorbeugen können.

Ernährung, die wirklich zu mir passt

Tagtäglich begegnen wir unterschiedlichen Ernährungstipps, Diätkonzepten oder persönlichen Ratschlägen. Doch nicht jede Ernährungsform ist für jede Person gleichermaßen passend. Auf der gesund leben Messe erwarten Besuchende Informationsstände und Vorträge von zwei

Ernährungsberatungen, die individuelle Gesundheitsbedürfnisse, Lebensstile, Vorlieben und auch genetische Profile berücksichtigen. Mike Gerhard, Mikronährstoff- und DNA-Coach hat selbst über viele Jahre nach einer Ernährung gesucht, die zu ihm passt. Er zeigt, wie genetische Unterschiede den Stoffwechsel, die Verträglichkeit von Lebensmitteln und das persönliche Energielevel beeinflussen. Bei Interesse bietet er einen 7-Tage-Ernährungs-Check an, auf Wunsch in Kombination mit einer DNA-Analyse. Auch Nutrinia, eine Praxis für Ernährungstherapie und psychologische Beratung im Main-Taunus-Kreis begleitet Patientinnen und Patienten individuell bei der Ernährungsumstellung oder -optimierung. In die Praxis kommen nicht nur Menschen, die gesund abnehmen möchten, sondern auch Menschen mit Beschwerden oder Erkrankungen, die nicht mehr wissen, was sie noch essen können. Praxisinhaber Claus Rothenbücher bringt zwei positiv besetzte Vorträge mit auf die Messe: „Smart süßen – bewusst genießen“ und „Brain Food – Treibstoff fürs Gehirn“.

Die wichtigsten Eckdaten zur gesund leben Messe Frankfurt auf einen Blick

Veranstaltungsort

Jahrhunderthalle Frankfurt, Kasino
Pfaffenwiese 301, 65929 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten

Samstag, 28. Februar 2026, 10.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, 01. März 2026, 10.00 bis 17.00 Uhr

Ticketpreise

VVK: <https://tickets.gesundleben-messe.de/>

Tagesticket Standard: 10€

Tagesticket ermäßigt: 5€

Nachmittagsticket (Sa ab 15 Uhr / So ab 14 Uhr): 6€

Tageskasse:

Tagesticket Standard: 12€

Tagesticket ermäßigt: 8€

Nachmittagsticket (Sa ab 15 Uhr / So ab 14 Uhr): 7€

Kostenfreies Ticket:

Die kostenfreie Tageskarte ist bestimmt für Kinder bis 14 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen oder für die Begleitperson von Menschen mit schwerer Behinderung (Merkzeichen B).

Pressebilder

<https://gesundleben-messe.de/ffm/presse/>

Pressekontakt

Bianca Haag, Leitung Unternehmenskommunikation & Messen
Mediengruppe Frankfurt
069/7501-4262
bianca.haag@mediengruppe-frankfurt.de