

Frankfurt, 19.02.2026, 2. Pressemitteilung zur gesund leben Messe Frankfurt 2026

Leben 2.0 – Gesundheit hat Vorrang

Die regionale Endverbrauchermesse „gesund leben“ findet zum 6. Mal in der Jahrhunderthalle Frankfurt statt. Am 28. Februar und 1. März 2026 können Interessierte in Vorträgen, Fitnesskursen und an den Ständen der Ausstellenden praxisnahe Informationen sammeln und konkrete Impulse für ein gesünderes Leben mitnehmen. Darüber hinaus werden kostenlose Gesundheitschecks angeboten, wie ein Test der Blutzuckerwerte, des Blutdrucks und der Sauerstoffsättigung durch die Deutsche Rentenversicherung Hessen oder ein Hörtest bei der Hörsinn Hörgeräte & Mehr GmbH.

Durch Biohacking den eigenen Körper besser kennenlernen und stärken

Expertenvorträge, Bewegungsangebote, mentale Übungen und praktische Impulse greifen ineinander und machen Gesundheit in der Jahrhunderthalle erlebbar – für Kopf, Körper und Bauchgefühl. Katharina Dodik, Biohacking-Influencerin und Model, zeigt in ihrem Vortrag „Stress runter, Energie hoch“ anhand einer Formel, wie man den eigenen Stresspegel sofort senken kann und die Energie wieder hochfahren lässt. Hinter dem Begriff Biohacking steckt die Philosophie, möglichst lange, möglichst gesund zu sein und entsprechende Routinen zu entwickeln. Die Basis sind Bewegung, Ernährung, Sport, Blutmessungen und Schlaftracking. Denn Stress, innere Unruhe, Erschöpfung und das Gefühl, immer funktionieren zu müssen, gehören heutzutage für viele zum Alltag und da gilt es einzugreifen. „Das ist ein Lifestyle, für den ich mich bewusst entschieden habe“, so Katharina Dodik.

Erholsamer Schlaf für einen stabilen Alltag

Der Schlaf macht ungefähr ein Drittel unseres Lebens aus. Für Dr. Friedrike Vogel, Chefarztin in der DGD Klinik Hohe Mark, ist ein gesunder Schlaf die Essenz für ein ausgeglichenes Leben. Dazu lädt sie zu ihrem Vortrag „Problemfall Schlaf – Erholung oder Frust? Ab wann habe ich eine Schlafstörung?“ ein. Aufschlussreich wird es auch bei Priv. - Doz. Dr. Hartmut Schneider von der American Sleep Clinic, der in seinen Vorträgen darüber informiert, wie der eigene Schlaf zum Verbündeten wird und was wir nachts alles verarbeiten müssen. Seit 2009 behandelt das Zentrum für Schlafmedizin alle Formen von Schnarchen, Schlaf-Wach-Störungen und Tagesschläfrigkeit. Dabei wurden über 10.000 Schlafstudien im Schlaflabor Frankfurt durchgeführt. Passend dazu können Interessierte eine kostenlose Analyse am Liege-Simulator bei den zertifizierten Schlafexperten von schlafTEQ machen. Die Analyse bildet die Basis für eine personalisierte Matratze, die zu 100 % auf den Körper und individuelle Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich abgestimmt ist.

Yoga, Rückenstabilisierung und Jumping Fitness ausprobieren

Vor Ort haben die Besucherinnen und Besucher nicht nur die Möglichkeit, sich zu informieren und beraten zu lassen, sondern können auch an dem angebotenen Sportprogramm teilnehmen. Sabine Kunz, Personaltrainerin, Yogalehrerin, Entspannungspädagogin und Ernährungsscoach, lädt an beiden Messetagen zu Yogakursen ein. Sowohl für unerfahrene Neugierige als auch für Erfahrene gibt es Kurse. „Die Leute nehmen immer häufiger Auszeiten in Anspruch“, berichtet Sabine Kunz. Daher wird ihr Schwerpunktthema neben ihren Yoga-Kursen Wander- und Yoga-Retreats sein. Einen Einblick in Präventive Rückenstabilisierung gibt Tamara Mouratidis, Trainerin für Integral Fitness. Jeder ist herzlich willkommen, „sich auf die Matte“ zu legen. „Auf die Matte gelegt“ wird sich beim Jumping Fitness ganz sicher nicht. Pamela Spreu bringt jedem Kursteilnehmenden ein kleines Trampolin mit

und dann wird gesprungen. Wer es sachter bevorzugt, meldet sich für Strong by Bouncing an, bei der geschwungen statt gesprungen wird.

Urlaubsgefühl im Alltag

Wer sich nicht bewegen und lieber verwöhnen lassen möchte, der geht zu Jennifer Wagner von RAUM25. Sie bietet einzelne, kurze Shiatsu-Anwendungen und Aroma-Touch-Handmassagen mit ätherischen Ölen an, beides auf einem Massagestuhl und nach vorheriger Terminvereinbarung an Ort und Stelle. Außerdem gibt es zeremoniellen Kakao zum Probieren, den Wagner in Form von „Kakaotalern“ verkauft. „RAUM25 in Frankfurt steht für die Sehnsucht nach Ruhe: eine Pause vom Funktionieren, fast wie ein Urlaubsgefühl im Alltag“, so Wagner.

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

Franziska Troche, Referentin Unternehmenskommunikation
Mediengruppe Frankfurt
069/7501-4479
franziska.troche@mediengruppe-frankfurt.de