

Was tut mir gut?

gesund leben Messe gab individuelle Impulse rund um die eigene Gesundheit

Am vergangenen Wochenende lud die gesund leben Messe Frankfurt zum 6. Mal in die Jahrhunderthalle Frankfurt ein, um den Menschen aus dem Rhein-Main-Gebiet vielfältige Anregungen für einen gesunden Alltag zu geben. In diesem Jahr legte die Messeveranstalterin inhaltliche Schwerpunkte auf die mentale Gesundheit, einen starken Rücken und eine ausgewogene Ernährung. Im Ausstellungs-, Vortrags- und Fitnessprogramm konnten sich die Besuchenden darüber hinaus über modernste Trainingsgeräte und Entspannungsmethoden sowie Biohacks für ein langes gesundes Leben informieren.

Mentale Gesundheit bleibt ein Dauerbrenner auf der gesund leben Messe in Frankfurt. Yogalehrerin Sabine Kunz holte die Teilnehmenden in ihrem **Morgenyoga** direkt dazu ab: „Nicht höher, schneller, weiter – sondern: was tut mir eigentlich gut? Das ist mir wichtig!“ Mit genüsslichen Dehn- und Halteübungen, einer bewussten Atmung und ruhigen musikalischen Klängen stimmte die sympathische Entspannungspädagogin auf einen Messetag ein, bei dem es um die ganz persönlichen Gesundheitsinteressen jedes Einzelnen gehen sollte. Und die waren so vielseitig, wie das Messeprogramm selbst.

Direkt am Eingang der Gesundheitsmesse blieb Oliver Dickhaut aus Mörfelden-Walldorf am Stand von VYVE Frankfurt hängen. Er trainiert seit einem Jahr für den City Triathlon Frankfurt und interessierte sich für das **Intervall-Hypoxie-Trainingsgerät, mit dem ein Höhenttraining simuliert wird.** Frank Jäger, Inhaber von VYVE Frankfurt erklärte: „Statt eines Fluges in die Anden, wird hier eine Höhe von bis zu 7.000 Metern simuliert. Dabei entzieht und führt das Gerät Sauerstoff in Intervallen zu.“ Die Methode sei zum Ausdauertraining oder zur Regeneration für ambitionierte Hobbysportlerinnen und Profisportler geeignet, werde aber auch als Gesundheitsmaßnahme zum Beispiel bei Long Covid oder Fatigue angewendet. Während Oliver Dickhaut die Sauerstoffmaske auf der Messe testete, um seine Ausdauer zu fördern, nutzt Eintracht-Hürdenläufer Joshua Abuaku die Methode zweimal wöchentlich, um zu regenerieren. Die Devise des Profisportlers lautet: „Sauerstoffmaske und Kopfhörer auf, Augen zu und entspannen.“

Auch beim Sport **permanent den Blutgewebezucker im Blick zu behalten**, ist für Diabetikerinnen und Diabetiker eine wichtige Alltagshilfe. Ohne Fingerstechen ist dies mit dem **Glukose-Sensor-Messsystem** der Firma Abbott möglich. Der Anbieter aus Wiesbaden bot Messebesuchenden an, sich direkt am Stand einen Sensor auf die Rückseite des Oberarms anbringen zu lassen. Eine Vertreterin von Abbott und zwei Selbsthilfegruppen berichteten aus eigenen Erfahrungen, wie der Sensor 15 Tage lang kontinuierlich die Blutgewebezuckerwerte misst, an ein Smartphone sendet und durch akustische und optische Alarmer bei zu niedrigen oder zu hohen Werten warnt. Aktuell seien neun Millionen Menschen in Deutschland an Diabetes erkrankt, zusätzlich gäbe es eine hohe Dunkelziffer, weiß das Messestandteam zu berichten.

Selbsthilfegruppen und Sport sind auch für Depressionspatienten wertvolle, ergänzende Maßnahmen zur professionellen psychotherapeutischen Behandlung, wusste Marion Sehr, Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin zu berichten. In ihrem voll besetzten Vortrag **„Depression – Fakten statt Vorurteile“** vermittelte sie einfühlsam einen Überblick über die Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der Krankheit: „Depression beeinflusst das Denken, Fühlen und Handeln.“ Und – so zeigte es auch die Abfrage per Handzeichen unter den Teilnehmenden – „es betrifft uns alle

– direkt oder indirekt“, führte die Expertin an. Mit ihrem Vortrag wollte Marion Sehr aufklären und Mut machen, denn „Depression ist eine verhinderbare und behandelbare Krankheit“. Direkt im Anschluss an ihren Vortrag zum Thema Depression schloss sie ein weiteres Impulsreferat zu „**Erste Hilfe für die Seele**“ an. Auch hier war das Interesse sehr groß zu erfahren, wie jeder Mensch Erste Hilfe bei psychischen Gesundheitsproblemen und Krisen leisten kann.

Parallel zu Marion Sehr zog auch Biohacking-Influencerin Katharina Dodik ihre Zuhörenden in den Bann. Im Nachbarraum gab sie ihre persönlichen Hacks weiter, **wie man im Alltag Stress runter und Energie hochbringen kann**. Offen berichtete Dodik von ihrer eigenen Magersuchterfahrung und der Tumorerkrankung ihres Freundes. Trotz dieses Dauerstresses für ihren Körper und ihre Seele hat sie es geschafft, eine persönliche Lebensweise zu finden, mit der sie möglichst gesund lange leben will. Entlang der drei Säulen Schlaf, Ernährung und Bewegung gibt sie Tipps wie morgens erst einmal ins Tageslicht zu gehen, zwischen den Hauptmahlzeiten auf Snacks (auch auf Kaugummi) zu verzichten und „sich wie ein Dönerspieß drehend kalt abzuduschen“. Katharina Dodik nutzte die Messe nicht nur als Referentin, sondern auch, um für ihren Instagramkanal neue Produkte auszuprobieren oder anderen Vorträgen zu lauschen: „Ich finde die Messe super vielfältig. Man findet hier besondere Aussteller und ein bunt gemischtes Publikum. Insbesondere das Vortragsprogramm ist mega. Man weiß oft gar nicht, für welchen Vortrag man sich entscheiden soll.“

Zu den besonderen Ausstellenden, die die Messebesuchenden überraschten, zählten unter anderem auch Moveo und Shiatsu. Alle 15 Minuten startete am Stand von Gerd Bacher der Moveo, ein **Gerät, auf das man seine Füße stellt und welches die natürliche Gehbewegung des Menschen simuliert** und so die Tiefenmuskulatur im gesamten Körper trainiert und für Entspannung sorgt. „Die Besucher sind fasziniert. Ich habe auf noch keiner Gesundheitsmesse einen solch großen Ansturm wie hier gehabt. Und auch die Zahlungsbereitschaft ist groß“, freut sich Gerd Bacher über den regen Zuspruch zu seinem Messeangebot.

Kerstin Jeuck, die eine Shiatsu-Praxis in Wiesbaden führt, schaute an ihrem Stand zunächst in fragende und dann in strahlende Gesichter: „Viele Besucherinnen und Besucher kannten Shiatsu nicht und waren sehr interessiert daran. Wir hätten auch drei statt zwei Stühle bespielen können und haben jetzt einen Terminkalender für den Messezeitraum angelegt.“ Wer **die entspannenden Berührungen, mit denen Blockaden im Nacken und Rücken gelöst werden**, zum Messeabschluss genießen wollte, war gut beraten, sich frühzeitig einen Termin geben zu lassen.

Die nächste Gesundheitsmesse der Veranstalterin findet am 18. und 19. April in Kassel statt. Hier öffnet die gesund leben erstmalig ihre Messetore und informiert die Menschen in und um Kassel zu Gesundheit, Ernährung und Fitness.

Für Medienanfragen

Bianca Haag, Leiterin Unternehmenskommunikation, Mediengruppe Frankfurt
Tel +49 (0) 69 7501-4261
bianca.haag@mediengruppe-frankfurt.de