

Frankfurt, 26.03.2026, Pressemitteilung zur gesund leben Messe Kassel 2026

Alles rund um die Gesundheit: gesund leben Messe feiert im April Premiere in Kassel

Am 18. und 19. April ist es endlich so weit. Die beliebte und informative gesund leben Messe aus Frankfurt kommt nun auch nach Kassel. Veranstaltet wird die Gesundheitsmesse von der Frankfurter Messe & Event GmbH, die dieses Format bereits seit sechs Jahren erfolgreich in der Frankfurter Jahrhunderthalle umsetzt. Im Kongress Palais Kassel soll die Messe nun auch die Nordhessen mit den Fokusthemen Mentale Gesundheit, ein starker Rücken und ausgewogene Ernährung begeistern. 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.

Vorträge, Gesundheitschecks und Fitnesskurse

Das Angebot der gesund leben Messe in Kassel soll die Themenwelten Gesundheit, Ernährung, Fitness, Lifestyle, Reisen sowie Wellness & Beauty umfassen. Dabei finden sowohl die traditionelle Medizin als auch alternative Heilmethoden, körperliche und ebenso seelische Gesundheitsaspekte ihren Platz. Zum Auftakt in Kassel will die Veranstalterin unter anderem Schwerpunkte in den Bereichen „ein starker Rücken“, „mentale Gesundheit“ und „Ernährung“ setzen.

Die Messe umfasst Informationsstände, kostenlose Gesundheitschecks sowie zwei Vortragsräume und einen Fitnessraum. Eingeladen, sich hier zu präsentieren, sind vor allem regionale Anbietende von Gesundheitsprodukten und -dienstleistungen, Kliniken und Praxen, aber auch überregionale Gesundheitsfirmen und Start-ups der Branche und viele weitere Gesundheitsexpertinnen und -experten.

Die Deutsche Rentenversicherung Bund und Hessen berät Interessierte zu Rente, Reha und Prävention. Das Gesundheitszentrum Helenenquelle stellt klassische Kur-Anwendungen sowie komplementär-medizinische Behandlungen (Heilmethoden) vor. Auch die Stadt Bad Wildungen, traditionsreiche Kurstadt, informiert über ihr vielfältiges Angebot rund um Gesundheit, Rehabilitation und Erholung. Mit ihren zahlreichen Heilquellen und mehr als 20 Kliniken gilt sie als einer der bedeutendsten Reha-Standorte Deutschlands.

Einen kostenlosen Gesundheitscheck bietet u.a. das Sanitätshaus Kaphingst GmbH an. Die Venenmessung ist ein schmerzfreier Test, der 10–30 Minuten dauert und die Funktionalität der Venenklappen und den Blutrückfluss in den Beinen prüft. Durch Gymnastik der Testperson wird das Blut entleert und danach misst ein Sensor die Wiederauffüllzeit, um Schwachstellen, Krampfadern oder Thromboserisiken zu erkennen.

Das umfangreiche Vortragsprogramm umfasst Themen wie Mentale Gesundheit und erste Hilfe für die Seele, gesunder Schlaf und die Schilddrüsenerkrankung Hashimoto. Dazu hält Health Coach Katharina Kurz den Vortrag „Hashimoto beginnt nicht in der Schilddrüse! Ganzheitliche Strategien für mehr Energie und Wohlbefinden!“ und klärt zusätzlich über die wichtigsten Blutwerte für eine optimale Schilddrüsengesundheit auf.

Sozialarbeiterin und Erfahrungsexpertin Jennifer Herrmann referiert über das Thema „Leben und Arbeiten mit Depression – meine Erfahrung, wie Alltag gelingen kann“ und gibt MHFA-Ersthelfer-

Kurse für psychische Gesundheit. Diese Kurse vermitteln Laien Grundwissen und Handlungssicherheit bei psychischen Erkrankungen und Krisen.

Schlafgesundheitsberater Jan Wycisk klärt auf, wie „Gesunder Schlaf – für mehr Energie & Lebensqualität.“ sorgt. Er beschäftigt sich mit den Fragen, welche Faktoren unseren Schlaf tatsächlich beeinflussen, warum gesunder Schlaf für unsere körperliche Gesundheit so wichtig ist und welche häufig auftretenden Schlafstörungen viele Menschen unbemerkt belasten.

Im Fitnessraum werden Kurse wie Yoga, Circle Mobility und Zumba angeboten. Hier können sich Anfänger ausprobieren, aber auch Sportbegeisterte teilnehmen.

Die Seele baumeln lassen mit der gesund leben

Um auch fernab der Gesundheitsmesse die Seele baumeln zu lassen, verlost die Frankfurter Messe & Event GmbH an alle Besucherinnen und Besucher zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Frühstück, Halbpension und je einer Spa-Behandlung im wunderschönen Bollants Spa im Park im Kurort Bad Sobernheim. Umgeben von Weinbergen und sanften Hügeln stehen hier Gesundheit und Genuss im Einklang. Ergänzt wird das Ganze durch eine prämierte Gourmetküche, die auf hochwertige, regionale Produkte setzt.

Über die Frankfurter Messe & Event GmbH

Die Frankfurter Messe & Event GmbH veranstaltet neben der gesund leben Kassel und Frankfurt weitere große Publikumsmessen in Frankfurt und Offenbach: die Kreativ Welt, die kulinarisch Frankfurt und in Kooperation die Frankfurter Automobilausstellung. Als Teil der Mediengruppe Frankfurt zählt die Messeveranstalterin zum nationalen Ippen-Medienverbund.

Die wichtigsten Eckdaten zur gesund leben Messe Kassel auf einen Blick

Veranstaltungsort

gesund leben Messe, Kassel Kongress Palais
Holger-Börner-Platz 1
34119 Kassel
Zugang Haupteingang Aschrottplatz

Öffnungszeiten

Samstag, 18. April 2026, 10.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, 19. April 2026, 10.00 bis 17.00 Uhr

Ticketpreise

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

Tagesticket Standard: 6€
Tagesticket ermäßigt: 5€
Nachmittagsticket (Sa ab 15 Uhr / So ab 14 Uhr): 5€

Tageskasse:

Tagesticket Standard: 8€
Tagesticket ermäßigt: 7€
Nachmittagsticket (Sa ab 15 Uhr / So ab 14 Uhr): 5€

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 von der gesund leben Messe Frankfurt sind hier zu finden: <https://gesundleben-messe.de/ffm/presse/>

Pressekontakt

Franziska Troche, Referentin Unternehmenskommunikation

Mediengruppe Frankfurt

069/7501-4479

franziska.troche@mediengruppe-frankfurt.de