

Frankfurt, 13.04.2026, Pressemitteilung zur gesund leben Messe Kassel 2026

Etablierte gesund leben Messe kommt nach Kassel

Am 18. und 19. April 2026 wird Gesundheit zum Erlebnis. Die informative und etablierte gesund leben Messe feiert ihre Premiere im Kongress Palais Kassel. Nachdem sie zum 6. Mal erfolgreich in der Jahrhunderthalle Frankfurt über 4.000 Besucherinnen und Besucher begeisterte, sollen nun auch die Nordhessen die Möglichkeit haben, an einem Wochenende neue Energie zu tanken, wertvolle Impulse für Körper und Geist mitzunehmen und die eigene Gesundheit ganz neu in den Fokus zu rücken. Mit im Gepäck: ein bewährtes Konzept, das Information, Inspiration und aktives Erleben rund um das Thema Gesundheit miteinander verbindet.

Starker Rücken, mentale Gesundheit und ausgewogene Ernährung

Im Mittelpunkt der Publikumsmesse steht ein ganzheitlicher Blick auf das persönliche Wohlbefinden. Von klassischer Medizin über alternative Heilmethoden bis hin zu Themen wie Ernährung, Fitness, Lifestyle, Reisen sowie Wellness und Beauty. Besondere Schwerpunkte setzt die Premiere in Kassel auf aktuelle Gesundheitsthemen wie einen starken Rücken, mentale Gesundheit und ausgewogene Ernährung. Besucherinnen und Besucher können sich auf ein abwechslungsreiches Programm freuen: In zwei Vortragsräumen vermitteln Expertinnen und Experten fundiertes Wissen, während im Fitnessraum aktive Angebote zum Mitmachen einladen. Ergänzt wird das Angebot durch Gesundheitschecks und Informationsstände von Ausstellenden.

Balance in allen Lebenslagen

In einer zunehmend schnelllebigen und digital geprägten Welt wächst das Bedürfnis nach Ruhe, Achtsamkeit und echter Regeneration. „Permanente Erreichbarkeit, hohe berufliche Anforderungen und ein dichter Alltag führen dazu, dass bewusste Auszeiten immer wichtiger werden. Entschleunigung bedeutet dabei nicht nur Erholung, sondern auch, wieder in Balance zu kommen – körperlich wie mental“, sagt Linda Voll vom Kurhaus Bad Bocklet. Genau hier setzt das Gesundheitsangebot des Kurhauses an, die nachhaltige Erholung mit ganzheitlichen Ansätzen verbinden. Bad Bocklet zählt zu den führenden Ayurveda-Standorten in Deutschland.

Wie einflussreich die Wechselwirkungen im Körper sind, das zeigt auch der Vortrag „Die Schilddrüse im Fokus“ von Katharina Kurz. Ein gutes Schlafverhalten, eine mischköstliche Ernährung mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen und Eiweiß, tägliche Bewegung an der frischen Luft sowie regelmäßiges Krafttraining kann bei Schilddrüsenproblemen Abhilfe schaffen. Kurz empfiehlt zusätzlich Stressregulation, etwa durch Atemübungen oder Meditation.

Auf der Messe werden Dr. Carsten Mohr, Heidrun Brand-Eschrich und Dr. Jürgen Mogck zum Thema „Stärkung der Vitalkraft“ einen Vortrag halten. „Viele Menschen sind erschöpft, depressiv oder überfordert. Das drückt sich auf die körperliche Verfassung aus“, so Mohr. Um das körperliche Energiesystem wieder in Balance zu bringen, geht es im Vortrag um eine Behandlungsfolge, deren Grundlage die Nährsystemarbeit nach Ursa Paul ist. Passend dazu zeigt Referent Ekkehard Jagdmann, Longevity Experte, dass Jung zu bleiben kein Zufall ist, und referiert über die drei entscheidenden Hebel für Gesundheit und Energie.

Ausprobieren und mitmachen

Im Fitnessraum ist Mitmachen angesagt: Katharina Topczewski fährt den Puls mit Zumba Gold und Mobility-Training hoch. Business-Yoga mit Kassel.Yoga und „Fit im Sitzen“ bietet Platz für Entspannung. Wer Power und Regeneration in einem sucht, sollte das energiegeladene „Tabata Flow“ mit Katharina Dodik ausprobieren. Hierbei handelt es sich um einen interaktiven Fitnesskurs, der Intensität und Entspannung auf einzigartige Weise verbindet. „Quasi ein Spiegelbild unseres Lebens, in dem wir zwischen Anspannung und Erholung wechseln. Dabei werden Herz-Kreislauf, Muskeln und Ausdauer gleichermaßen trainiert, während kurze Flow-Momente für Motivation und Spaß sorgen“, erläutert Katharina Dodik.

Wellness-Auszeit gewinnen

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 kulinarart 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