

Presseinformation, Kassel, 19. April 2026

Gesund altern: Wir haben es selbst in der Hand!

1. gesund leben Messe in Kassel gab Impulse für Gesundheit, Ernährung und Fitness

Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, Atemwegserkrankungen, Diabetes – unser Lebensstil trägt entscheidend zu den Volkskrankheiten unserer Zeit bei. Wenn wir nicht einfach nur älter werden, sondern dabei gesund bleiben wollen, können wir selbst sehr viel dafür tun. Am vergangenen Wochenende präsentierte die 1. gesund leben Messe im Kassel Kongress Palais, wie ein gesunder Lebensstil mit einem Mix aus Ernährung, Bewegung, Regeneration und Prävention gelingen kann.

Eine gute zweite Halbzeit haben

„Wie Du Dich heute entscheidest, entscheidet über Dein Morgen!“, brachte Dr. Verena Lange in ihrem Vortrag das aktuelle Schlagwort „Longevity“ auf den Punkt. Jeder habe es selbst in der Hand, so zu leben, dass sein Körper länger gesund bleibt, warb sie im gemeinsamen Vortrag mit ihrem Mann Marcus für einen gesundheitsbewussten Lifestyle. Laut dem Unternehmerehepaar gehören dazu der physische Körper, die Regeneration und – ganz wichtig – auch das Lebensumfeld. Vielfältige Bewegung, von Muskelaufbau über Ausdauersport bis hin zur Bewegung im Alltag, eine vorwiegend pflanzliche, ballaststoff- und proteinreiche Ernährung, ausreichend Schlaf zu ähnlichen Schlafzeiten sowie wohltuende soziale Kontakte würden einen guten und gesunden Mix ausmachen.

„Wir fühlen uns bestätigt!“, sprachen Heike Wurscher und Michael Mörs, die in der HNA von der Gesundheitsmesse gelesen hatten, die Referenten nach ihrem Vortrag an. Als Rentnerin und Rentner, berichteten sie, würden sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen: „Wir gehen gelassen durchs Leben, achten auf unsere Ernährung, machen Sport und bringen dabei Spaß und Abwechslung rein.“

Mehr Gelassenheit im Alltag finden

Wie man es schafft, so gelassen durchs Leben zu gehen wie die Besuchenden Heike Wurscher und Michael Mörs, darüber referierte Resilienz-Trainerin und Stress-Coach Kathrin Griesbach in ihrem Vortrag. Die gelernte Physiotherapeutin und Osteopathin hatte in ihrer Praxis festgestellt, dass manches Patientenleiden kein strukturelles, sondern ein mentales Problem ist. Das gab ihr den Anlass, sich im Bereich Coaching weiterzubilden und Strategien zu entwickeln, wie man besser mit Stress umgehen kann. „Das Gute vorweg: Resilienz ist trainierbar“, ermutigte Kathrin Griesbach ihre Zuhörenden und bat sie, sich einen flexiblen Bambus im Sturm vorzustellen, der nachgibt, sich anpasst und wieder aufstellt. Neben sieben zentralen Resilienzfaktoren aus 50 Jahren Forschung gab sie den Gästen drei praktische Tools für den Alltag mit: Die 4:6-Atmung, das heißt 4 Sekunden einzuatmen, 6 Sekunden auszuatmen über ein paar Minuten; das bewusste Innehalten und in sich Reinhören zum Beispiel beim Warten an der roten Ampel oder in der Supermarktschlange und die Perspektive zu wechseln und manche Situationen bewusst von außen zu betrachten.

Viele weitere Angebote von Selbsttests bis zum Gesundheitsurlaub

Neben dem interessanten Vortragsprogramm bot die gesund leben Messe eine vielseitige Ausstellungsfläche und ein buntes Fitnessprogramm zum Mitmachen an. Unter anderem präsentierte der Anbieter Homevital eine Auswahl an Selbsttests für zuhause. Ihr Gründer, Joel Ekhoﬀ, hatte in der Coronazeit die wachsende Akzeptanz von Selbsttests zur schnellen Identifizierung von Krankheiten, Infektionen oder Mangelerscheinungen wahrgenommen und daraufhin sein Geschäft mit Selbsttests gestartet. Zu seinem Angebot zählen unter anderem Klassiker wie Vitamin-D-Tests und Eisen-Tests, aber auch Unfruchtbarkeitstests bei Männern oder Darm-Check-Tests. „Manche dieser Themen sind schambehafte und unsere Selbsttests können zuhause diskret, schnell

und einfach angewendet werden“, beschreibt der Gründer die Vorteile seiner Produkte. Einige Messegäste nutzten direkt vor Ort die Gelegenheit und ließen ihren Vitamin-D-Spiegel nach dem langen Winter testen.

Auch Nicole Koch, die in der physikalischen Therapie im Gesundheitszentrum Helenenquelle arbeitet, zog die Besuchenden mit einer besonderen Aktion an ihren Stand: ein kaltes Rapsbad für die Hände. Sie erklärte: „Das Rapsbad fördert die Durchblutung und hilft zum Beispiel bei Rheuma oder Arthrose in den Händen oder bei Bewegungseinschränkungen in Folge eines Schlaganfalls.“ Silke Singer und ihre Freundin Magda tauchten ihre Hände sogleich in die gekühlten Rapsamen ein. „Die Bewegungen fühlen sich weich, warm und entspannend an“, beschrieben sie die wohltuende Mikromassage.

Weitere Auszeiten beim Flanieren über die Messe konnten die Messegäste auch im Fitnessraum suchen. Von Tabata über Yoga, Pilates und Zumba bis zur Selbstverteidigung stand für alle Fitnesslevels etwas auf dem Programm. Doch auch ohne Sportkleidung kamen die Besuchenden ganz niedrigschwellig mit einfachen Bewegungsübungen in Kontakt: Am Rand der Ausstellungsfläche lud Salva Planterra von Salva Sports zur sanften Kräftigung und Dehnung für Rücken, Nacken und Schultern mit Loop-Bändern ein. „Oft reicht eine kleine aktive Pause, um wieder Energie für den Alltag zu bekommen“, so die mitreißende Fitnessstudio-Inhaberin.

Premiere in professionellem Messeambiente

Die erste gesund leben Messe in Kassel fand in einem wertigen Ambiente im Kassel Kongress Palais statt. Nina Altmann vom Stadtmarketing Bad Wildungen lobte die Durchführung durch die Frankfurter Messe & Event GmbH vor dieser schönen Kulisse: „Wir sind super zufrieden mit der Organisation der Messe, hatten eine prominente Standplatzierung und einen sehr netten Kontakt mit dem Messteam. Während wir hier in Kassel waren, um Tagesgäste zu werben, interessieren wir uns nach dieser positiven Erfahrung nun auch für die gesund leben Messe in Frankfurt, um Übernachtungsgäste nach Bad Wildungen zu ziehen.“

Auch die lizenzierte Zumba® Gold Instructorin, Katharina Topczewski, die mit flotter Musik Jung und Alt zu ihren Tanzschritten eingeladen hatte, bedankte sich herzlich beim Organisationsteam: „Jeder hat mitgetanzt und es war eine großartige Energie im Raum! Vielen Dank, dass ich dabei sein durfte. Es war wirklich toll und hat viel Spaß gemacht!“

Über die Frankfurter Messe & Event GmbH

Die Frankfurter Messe & Event GmbH veranstaltet neben der gesund leben weitere große Publikumsmessen in Frankfurt und Offenbach: die Kreativ Welt, die kulinarisch Frankfurt, die Velo Frankfurt und in Kooperation die Frankfurter Automobilausstellung. Als Teil der Mediengruppe Frankfurt zählen die Messeveranstalterin wie auch die Hessische/Niedersächsische Allgemeine zum nationalen Ippen-Medienverbund.

Pressekontakt:

Bianca Haag, Leitung Unternehmenskommunikation & Messen

Mediengruppe Frankfurt

069/7501-4262

bianca.haag@mediengruppe-frankfurt.de