



Wenn Gesundheit zum Erlebnis wird

gesund leben Messe 2026 erstmals in Kassel

Was wäre, wenn ein Wochenende ausreichen würde, um neue Energie zu tanken, wertvolle Impulse für Körper und Geist mitzunehmen und die eigene Gesundheit ganz neu in den Fokus zu rücken? Genau diese Möglichkeit bietet die gesund leben Messe, die am 18. und 19. April 2026 erstmals im Kongress Palais Kassel ihre Türen öffnet.

Das erfolgreiche Messeformat aus Frankfurt, das dort bereits seit sechs Jahren etabliert ist und zuletzt mehr als 4000 Besucherinnen und Besucher begeisterte, kommt damit erstmals nach Nordhessen. Mit im Gepäck: ein bewährtes Konzept, das Information, Inspiration und aktives Erleben rund um das Thema Gesundheit miteinander verbindet. 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 – die gesund leben Messe vereint unterschiedliche Ansätze für ein gesundes Leben unter einem Dach.

Vorträge, Mitmachangebote und Gesundheitschecks

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 zahlreiche Informationsstände von Ausstellenden aus der Region und darüber hinaus.

Ganzheitliche Konzepte

Beispielsweise verbindet das Gesundheitszentrum Helenenquelle in Bad Wildungen bewährte Therapien mit innovativen Behandlungskonzepten. „Wir zeigen auf der Messe, wie moderne Medizin und ganzheit-



So wird es wieder: Das Gesundheitszentrum Helenenquelle gibt Einblicke in seine Gesundheitsprogramme – von klassischer Therapie über Naturheilverfahren bis hin zu Entspannungsangeboten.

liche Gesundheitsansätze sinnvoll zusammenwirken. Besucherinnen und Besucher erhalten bei uns konkrete Einblicke in individuell abgestimmte Gesundheitsprogramme – von klassischer Therapie über Naturheilverfahren bis hin zu Entspannungsangeboten. Unser Ziel ist es, greifbar zu machen, wie nachhaltige Gesundheit im Alltag gelingen kann“, heißt es aus dem Gesundheitszentrum Helenenquelle.

Körperlich und mental in die Balance kommen

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.

Mikronährstoffe, Fitnessdrinks und Proteinriegel

Seit Jahren halten Fitnessdrinks und Proteinriegel Einzug in die Supermärkte und Discounter. „Die Menschen setzen sich mit ihrer Gesundheit auseinander, sind bewusster geworden. Der Lebensstil hat sich um uns herum geändert“, weiß Janine Preißler-Becker, die ihren Weg von der Vertrieblerin zum Ernährungs- und Fitnesscoach gefunden hat. In Kassel wird Preißler-Becker insofern Mikronährstoffe, Fitnessdrinks und Proteinriegel in den Fokus rücken und zahlreiche Produkte zum Probieren anbieten. Sie schafft nicht nur ein Bewusstsein für geänderte Ernährungsweisen, sondern wird beratend zur Seite stehen, wie man kleine Dinge im Leben verändern und etablieren kann. Zusätzlich bietet sie während der beiden Messetage einen Vitalcheck an: „Ich analysiere den aktuellen Lebensstil, das Stresslevel, die Ernährungs-

situation und das Bewegungspensum eines Menschen.“ Wer in die Tiefe gehen möchte, macht im Anschluss an die Messe einen Beratungstermin aus.

Venenmessung als Gesundheitscheck

Um gesundheitlichen Beschwerden vorzubeugen und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern, geht es dem Sanitätshaus Kaphingst. „Unser Schwerpunkt liegt auf den Themen Prävention und Inklusion. Wir zeigen, wie moderne Reha-Hilfsmittel Menschen dabei unterstützen können, wieder aktiver am Leben teilzunehmen und ihre Selbstständigkeit zu erhalten oder zurückzugewinnen“, erläutert Oliver Plank, Referent Unternehmenskommunikation und Pressearbeit von Kaphingst.

Das Sanitätshaus bietet auf der Messe eine Venenmessung an. „Dabei wird mithilfe spezieller Messtechnik der Blutfluss in den Beinvenen überprüft. Die Messung gibt Aufschluss darüber, wie gut das venöse System arbeitet und ob es Hinweise auf Durchblutungsstörungen gibt“, so Plank.

In jeder Phase des Lebens da

Das Konzept der Heilhaus-Stiftung in Kassel geht weit über die üblichen gesundheitlichen Angebote hinaus. Denn im Heilhaus bildet der Dreiklang Geburt, Leben und Sterben die Grundlage jeglichen Handelns. „Wir führen alles zusammen“, sagt Dr. Carsten Mohr. Und in jeder Phase des Lebens werde der Mensch begleitet. „Was braucht der Mensch, was für ein Angebot kann man ihm in den verschiedenen Lebenssituationen anbieten?“

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 Ursula Paul ist.

Programm-Highlights

Die Schilddrüse im Fokus: Die wichtigsten Blutwerte für optimale Schilddrüsengesundheit!

Katharina Kurz, M.Sc. und Health Coach
Samstag, 18.04.2026, 12.00 Uhr
 (+ weiterer Vortrag zur Schilddrüse: **So. 19.04.2026, 12.00 Uhr**)

Stärkung der Vitalkraft – mir etwas Gutes tun

Dr. Jürgen Mogck, Internist und Heidrun Brand-Eschrich, Dipl. Sozialwissenschaftlerin und Psychotherapeutin, Spirituelle Medizin und Heilkunde im Heilhaus Kassel
HEILHAUS-STIFTUNG URSA PAUL
Samstag, 18.04.2026, 14.15 Uhr
Sonntag, 19.04.2026, 12.00 Uhr

Tabata Flow – Intensität trifft Entspannung

Katharina Dodik – Biohacking-Influencerin und Model
Samstag, 18.04.2026, 10.30 Uhr

Messeinfos

Adresse:
 Holger-Börner-Platz 1, 34119 Kassel

Öffnungszeiten:
 Samstag, 18.04.2026: 10.00 – 18.00 Uhr
 Sonntag, 19.04.2026: 10.00 – 17.00 Uhr

	Online-VVK	Tageskasse
Erwachsene	6 €	8 €
Nachmittags-ticket	5 €	5 €
Ermäßigt*	5 €	7 €

Freier Eintritt: Kinder bis 14 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen sowie Begleitpersonen von Schwerbehinderten mit Merkzeichen B

* Kinder ab 15 Jahren, Schüler, Studenten, Auszubildende, Schwerbehinderte (ab GdB 50)

Tickets zu gewinnen!

Wer jetzt Lust bekommen hat, selbst aktiv zu werden und sich auf der Messe rund um gesundes Leben inspirieren zu lassen, kann zwei Eintrittskarten gewinnen.

Wir verlosen 5 x 2 Tickets für die gesund leben.

Füllen Sie bis zum **09.04.** das Gewinnspielformular auf www.gesundleben-messe.de/kassel/gewinnspiel mit dem Stichwort „Balance“ aus.

gesund leben – Messe
 Anzeigen-Sonderveröffentlichung der HNA
 Content: Christoph Rech, TEXTKLAR
 Design: HNA Mediendesign
 im Auftrag der Frankfurter Messe & Event GmbH



Ruhe, Achtsamkeit und Entschleunigung: Erholung bedeutet für das Kurhaus Bad Bocklet, wieder in Balance zu kommen.