gesund|leben

18.04. und 19.04.2026
Kongress Palais Kassel

Tickets unter:
gesundleben-messe.de
TICKETS & INFOS

Besuchen Sie die Messe für ein gesundes und aktives Leben!

Kassel wird um eine Messe reicher und gesünder

gesund leben Messe bietet Expertenvorträge, Fitnesskurse und Gesundheitschecks

Kassel macht sich bereit für ein Wochenende, das unter die Haut geht – im besten Sinne. Wo sonst über Trends gesprochen wird, dreht sich am 18. und 19. April 2026 im Kongress Palais Kassel alles um das, was wirklich zählt: unsere Gesundheit. Die erfolgreiche gesund leben Messe, die in Frankfurt am Main bereits sechs Mal Publikum und Fachwelt überzeugte und zuletzt mehr als 4000 Besucherinnen und Besucher anzog, feiert damit ihre Premiere in Nordhessen und bringt frische Impulse für Körper, Geist und Lebensstil mit. Als Publikumsmesse richtet sich die Veranstaltung gezielt an jene, die ihrem Wohlbefinden mehr Aufmerksamkeit schenken möchten – ohne erhobenen Zeigefinger, dafür mit fundiertem Wissen, praktischen Angeboten und einer guten Portion Motivation.

© Stefan Wildhirt

Mit Expertenvorträgen, Fitnesskursen, Gesundheitschecks sowie Infoständen zu Gesundheit, Ernährung, Fitness, Beauty & Wellness setzt die gesund leben Messe in Kassel ein klares Zeichen. Die Frankfurter Messe Ende März war bereits ein voller Erfolg.

Starker Rücken, klarer Kopf, gute Ernährung

Im Fokus der gesund leben Messe stehen drei zentrale Säulen eines gesunden Lebensstils: ein starker Rücken, mentale Gesundheit und ausgewogene Ernährung. Besucherinnen und Besucher erwartet ein vielseitiges Programm mit Expertenvorträgen, Fitnesskursen, Gesundheitschecks sowie Infoständen aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Fitness, Beauty & Wellness, Lifestyle und Reisen. Zwei Vortragsräume und ein Fitnessraum werden an beiden Tagen parallel bespielt – wer hier nichts für sich findet, hat vermutlich schon alles richtig gemacht.

So gelingt der Alltag mit Depressionen

Zu den inhaltlichen Highlights zählen unter anderem Vorträge wie „Leben und Arbeiten mit Depression – meine Erfahrung, wie Alltag gelingen kann“ von Jennifer Herrmann, die zudem MHFA Ersthelfer-Kurse (Mental Health First Aid) für psychische Gesundheit anbietet. „Im Mittelpunkt meines Vortrags steht eine Botschaft, die ich selbst lange gebraucht hätte: Depression ist keine Frage des Charakters. Kein Versagen, keine Schwäche – sondern eine ernstzunehmende Erkrankung, die jeden treffen kann. Und die sich ganz unterschiedlich zeigen kann. Daher gibt es auch nicht die eine richtige Lösung für den Umgang mit Depressionen“, berichtet Jennifer Herrmann.

Als Erfahrungsexpertin für schwere depressive Episoden weiß Herrmann, dass Depressionen nicht automatisch bedeuten, dass nichts mehr geht. Viele Betroffene arbeiten, leben und gestalten ihren Alltag – mitten in der Erkrankung. Welche konkreten Strategien dabei helfen können, ist ein zentraler Inhalt des Vortrags.

Ebenfalls im Programm ist der Vortrag „Gesunder Schlaf – für mehr Energie & Lebensqualität“ von Jan Wycisk, Schlafgesundheitsberater von Schwebewerk. Wycisk spricht im Vortrag über Faktoren, die unseren Schlaf beeinflussen. Zuhörerinnen und Zuhörer erfahren, warum gesunder Schlaf für die körperliche Gesundheit wichtig ist und welche häufigen Schlafstörungen viele Menschen unbemerkt belasten.

Die Schilddrüse: Welche Blutwerte wirklich zählen

Im Vortrag „Die Schilddrüse im Fokus“ von Katharina Kurz geht es darum, welche Blutwerte wirklich zählen. „Die Schilddrüse hat entscheidende Funktionen für unsere gesamte Gesundheit, es wird an der Zeit, dass jeder weiß, wie es um seine Schilddrüse steht und hier braucht es mehr, als nur den TSH-Wert“, weiß Katharina Kurz. Um die Schilddrüsengesundheit optimal beurteilen zu können, bedarf es einer tiefergehenden Blutdiagnostik.

Schilddrüsenprobleme bleiben oft unentdeckt, weil die Blutergebnisse nur nach den Referenzbereichen beurteilt werden. Referenzbereiche sind eine statistische Größe und spiegeln die Durchschnittswerte wider, aber noch lange keine wirklich optimalen Werte.

Um der Schilddrüse etwas Gutes zu tun, empfiehlt Kurz eine mischköstliche Ernährung mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen und Eiweiß, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. „Vor allem sollte man auf eine sehr gute Versorgung bei Jod, Eisen, Selen und Zink achten. Das klappt meist nur über gezielte Supplementation anhand von Blutwerten“, sagt die Expertin. Außerdem seien tägliche Bewegung an der frischen Luft sowie regelmäßiges Krafttraining förderlich. Sie empfiehlt Stressregulation, etwa durch Atemübungen oder Meditation, und einen guten, erholsamen Schlaf. Kurz ist mit einem weiteren Vortrag zum Thema Hashimoto Thyreoiditis auf der Messe vertreten.

Balance aus Power und Regeneration erleben

Wer lieber direkt ins Tun kommt, kann sich im Fitnessraum ausprobieren: Von Zumba Gold und Mobility-Training mit Katharina Topczewski über Business-Yoga mit Kassel.Yoga bis hin zu „Fit im Sitzen“ oder dem energiegeladenen „Tabata Flow“ mit Katharina Dodik. Bei Letzterem handelt es sich um einen interaktiven Fitnesskurs, der Intensität und Entspannung auf einzigartige Weise verbindet. Im Workshop geht es darum, die Balance zwischen Power und Regeneration zu erleben. „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. Wissenschaftlich betrachtet sei Tabata eine der effektivsten Methoden, um in kurzer Zeit die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. In Kombination mit gezielten Entspannungsphasen fördert der Workshop nicht nur die Fitness, sondern auch die Regeneration und langfristige Gesundheit.

© Stefan Wildhirt

Kassel bekommt ein Wochenende, das richtig guttut – mit einer Mischung aus Information, Interaktion und Inspiration.

Einen Aufenthalt im Wellnesshotel gewinnen

Außer Wissen und Bewegung wartet auch ein attraktives Gewinnspiel auf die Besucherinnen und Besucher. Zu gewinnen gibt es einen Aufenthalt im exklusiven Bollants Spa im Park.

Das traditionsreiche Wellnesshotel im Nahetal verbindet historische Kurkultur mit modernem Spa-Komfort. Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Frühstück und je einer Spa-Anwendung – eine Einladung zum Abschalten, Durchatmen und vielleicht auch zum Neustart in einen gesünderen Alltag. Wer teilnehmen möchte, füllt auf der Messe eine Gewinnspielkarte aus und wirft sie in eine Losbox. Die Auslosung erfolgt im Nachgang zur Messe, die Gewinnerin oder der Gewinner werden per Mail kontaktiert.

Programm-Highlights

Stress verstehen, Resilienz entwickeln – Ihr Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag
Kathrin Griesbach Coaching & Osteopathie
Samstag, 18.04.2026, 10.30 Uhr
Sonntag, 19.04.2026, 10.30 Uhr

Lungenkrebsvorsorge kann Leben retten
Dr. med. Christian Meyer, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie sowie Ärztlicher Direktor der Helios Kliniken Kassel gGmbH
Sonntag, 19.04.2026, 12.45 Uhr

Pilates: Gutes tun für deinen Rücken
Madlen Jordan, LET Studio GmbH & Co. KG
Sonntag, 19.04.2026, 15.30 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 **15.04.** das Gewinnspielformular auf **www.gesundleben-messe.de/kassel/gewinnspiel** mit dem Stichwort „Wohlbefinden“ aus.

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

gesundleben-messe.de