

Tickets:
gesundleben-
messe.de

gesund|leben

Nie wieder „Ich habe Rücken“!

Bei der gesund leben Messe wird alles für Ihre Gesundheit getan

 Öfter Sport treiben und sich bewegen! Mehr Obst und Gemüse statt Fleisch, Frittiertem und Süßkram! Mehr Freizeit und weniger Stress! An guten Vorsätzen, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun, mangelt es am Anfang eines Jahres meistens nicht. Auch wenn nicht sofort alle schlechten Gewohnheiten über Bord geworfen werden können, ist es wichtig, kontinuierlich an einem gesünderen Lebenswandel zu arbeiten. Wer dafür noch ein paar Tipps und Anregungen braucht, ist bei der erstmalig stattfindenden Messe herzlich willkommen. Am 29. Februar und 1. März werden in der Jahrhunderthalle Frankfurt sechs Themenwelten präsentiert: Gesundheit, Ernährung, Fitness, Lifestyle, Reisen, Wellness & Beauty.

Große Ausstellung und kostenfreie Gesundheitschecks

70 Aussteller werden die Besucher informieren und kostenlose Gesundheitschecks wie Hörtest, Hautturgor-, Langzeitzucker- oder Blutdruckmessung anbieten. Neben medizinischen Themen wie Diabetesbehandlung, Schmerztherapie oder Suizidprävention werden auch Angebote für Körper und Seele wie Naturkosmetik, Öle, Massagegeräte und Wellnessreisen vertreten sein. Ein Schwerpunkt – gerade auch im Rahmen der 60 Expertenvorträge – wird dem Rücken gelten. Und das



Trainingskonzepte für einen starken Rücken

Foto: Kieser Training AG

aus gutem Grund, denn 25 Prozent der krankheitsbedingten Fehlzeiten von Arbeitnehmern lassen sich auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückführen. Für Arbeitgeber wird also eine betriebliche Gesundheitsförderung, um die Leistungsfähigkeit ihrer Beschäftigten zu erhalten, immer wichtiger. So zeigt beispielsweise Coach Gabriele Breuning, wie man „zwischen Tasten, Maus und Telefon gesund und gelassen arbeiten“ und den Belastungen des Alltags entspannt entgegensehen kann, um unter anderem Rückenschmerzen zu vermeiden. Auch Patrick Steinheimer von Kieser Training demonstriert, „wie wir der Welt den

Rücken stärken“, denn Kraft und Beweglichkeit spenden Lebensqualität in jedem Alter, gesundheitsorientiertes Krafttraining ist also Prävention.

60 Vorträge von Chefärzten und anderen Experten

Wenn der Rücken bereits Probleme macht, ist guter – ärztlicher – Rat gefragt. „Volkskrankheit Rückenschmerz“ steht beim Vortrag von Dr. med. Christoph Fleege, Geschäftsführender Oberarzt sowie Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der Orthopädischen Universitätsklinik Friedrichsheim, ganz oben auf der Agenda. „Wieviel konservative Therapie ist möglich, wann ist eine Operation nötig?“ Auch PD Dr. med. Martin Barth, Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie, und Dr. med. Dominik Kaiser, Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Kliniken Frankfurt-Main-Taunus, klären über die konservativen und chirurgischen Therapiemöglichkeiten – speziell bei einem Bandscheibenvorfall – auf. Weitere Experten äußern sich zu Themen wie Arthrose, Schlaganfall oder Darmkrebsvorsorge. Ergänzt wird das Angebot der Messe durch insgesamt 16 Stunden Fitness-Programm.



Medizinische Beratung aus erster Hand

Foto: stokkete/Adobe Stock

Ganzheitliche Gesundheit



Mira Flatt

Foto: Fayo GmbH

Zahlreiche Beschwerden und Krankheitsbilder dürfen nicht isoliert betrachtet werden, daher beleuchtet ein Expertenvortrag die „Säulen der ganzheitlichen natürlichen Gesundheit“. Als Aussteller ist zudem die Fayo GmbH vertreten, die gesunde Ernährung, ausglei-

chende Bewegungen und wirksame Achtsamkeitspraxen kombiniert. Die Buchstaben des Wortes fayo beschreiben diese Ganzheitlichkeit: food, awareness, yoga, om. „Gesundheit heißt, Selbstverantwortung zu übernehmen. Es geht darum, die Sprache des Körpers verstehen zu lernen und zu erkennen, was mir guttut und was nicht“, erklärt Mira Flatt. „Bewusster leben auf allen Ebenen, mit sich und anderen Lebewesen, bei sich selbst ankommen, ist das Ziel.“ An beiden Messetagen wird sie jeweils eine Stunde lang „fayo-Yoga“ zum Kennenlernen anbieten: „Das Besondere daran ist, dass wir gezielt im Tiefengewebe arbeiten. Es geht um spezielle Winkel, Drehungen und kombinierte Rückbeugen, mit denen wir einseitigen Haltungen und Positionen des Alltags gezielt entgegenwirken.“

Mira Flatt und Samira Knott Foto: Fayo GmbH



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 Karten für die gesund leben. Füllen Sie bis zum 5.2. das Gewinnspielformular auf www.gesundleben-messe.de/gewinnspiel mit dem Stichwort „Gesundheit“ aus.

Und wer kein Glück hat, kann sich seine vergünstigten Tickets online unter www.gesundleben-messe.de sichern.

Nächste Woche
Thema Reisen



gesund leben – Messe

Anzeigen-Sondervöffentlichung
der RheinMainMedia

Content: Stephanie Kreuzer

Design: Take Graphics – Tanja Schmitz

im Auftrag der Frankfurter Messe & Event GmbH