

Tickets:
gesundleben-
messe.de

gesund|leben

Training für Körper und Geist

Neuen Schwung für ein fittes Leben gibt es bei der gesund leben Messe



„Grüne Power“ ist im Trend – allerdings ist hier nicht der Ökostrom gemeint, sondern Premium-Getränke, Shots, Shakes und Suppen aus rohem Gemüse und Obst in Bio-Qualität.

Die Frankfurter Manufaktur von get green plus hat sich konsequent dem Clean Eating-Prinzip verschrieben: „Wir verarbeiten die Produkte so schonend wie möglich und vermeiden alles, was Nährstoffe kaputt macht, denn wir wollen in erster Linie gesunde Lebensmittel: 100 Prozent Bio, 100 Prozent Vegan, ohne Zucker oder Zusatzstoffe.“ Nun will das Start-up auch die Besucher der erstmalig stattfindenden gesund leben Messe mit ihrem Portfolio begeistern. Insgesamt 80 Aussteller werden am 29. Februar und 1. März in der Jahrhunderthalle in Frankfurt vertreten sein, wenn sich alles um Gesundheit, Fitness und Ernährung dreht. In sechs Themenwelten werden sowohl medizinische Aspekte als auch Kur- und Wellness-Angebote sowie alles für Körper und Geist vorgestellt. Zusätzlich gibt es 60 Expertenvorträge.

„Wie wirken Gewürze auf Körper & Gehirn?“ ist beispielsweise das Thema von Patrick Eisermann, der vor zwei Jahren in Neu-Isenburg das Familienunternehmen roots. natural gründete: „Uns ist die Gesundheit des Gehirns sehr wichtig, aber oft nicht bewusst, wie man diese durch die Wahl natürlicher Lebensmittel erhält. Neurowissenschaftler fanden heraus, dass gewisse Pflanzenstoffe die Gehirnverbindungen verbessern.“ Daher kommen bei ihm ausschließlich natürliche und hochwertige Kräuter und Gewürze ins Sortiment, die wohldosiert für den Genuss bestimmt sind. „Beispielsweise Zimt

fördert das Denkvermögen, Chili stärkt das Immunsystem und ist reich an Antioxidantien, Bockshornklee hilft gegen Trägheit, Gewürznelken helfen bei Halsschmerzen, Safran ist gut für die Stimmung, usw.“ Weitere Tipps gibt die Beraterin für ganzheitliche Ernährung und Bloggerin Adaeze Wolf (Naturally Good®) im Vortrag „Gesund essen und leben leicht gemacht – dank Clean Eating und Meal Prep“ am Sonntag um 17.15 Uhr.

Den Körper entlasten und bewegen

„Weniger ist mehr“ heißt es auch bei Inge Wertgen von FIT-Fasten im Taurus: „Denn Fasten ist mehr, als nichts zu essen. Sie entlasten Ihren Körper, wecken neue Energien und schärfen Ihre Sinne. Kombiniert mit Bewegung und Entspannung erleben Sie eine Auszeit, wechseln die Perspektive, lösen sich von Gewohnheiten und starten neu durch.“ Apropos Bewegung: 16 Stunden Fitness-Programm halten die Messebesucher auf Trab. Zweimal täglich wird mit Breakletics® HIIT the Beat eine Mischung aus funktionalen Übungen, hochintensivem Intervalltraining und mitreißenden Beats vorgestellt. Die Besucher müssen dabei keiner komplizierten Choreografie folgen und können ohne Vorkenntnisse mitmachen. Die Übungen sind abgestuft für jedes Fitness-Level und leicht verständlich.

Raus an die frische Luft geht es mit Original Bootcamp, denn das spezielle Fitnessprogramm wird sommers wie winters draußen absolviert. Neben einem gut durchdachten „Functional Training“-Konzept stehen der Spaß an der natürlichen Bewegung und die Betreuung des einzelnen Teilnehmers im Mittelpunkt der achtwöchigen „Bootcamps“, die in 52 Städten gebucht



Aus Grün wird Lecker Foto: get green plus



Positive Eigenschaften von Gewürzen Foto: roots. natura



In Energyballs stecken viele Nüsse Foto: FIT-Fasten im Taurus

werden können. Fitness für zuhause, also über 600 Geräte und Box-Zubehör, gibt es direkt vom Hersteller im Hammer Store in Frankfurt. Und Fitness im Alltag? Mit einer Mitgliedschaft bei Urban Sports Club kann man eine ganze Bandbreite an Frankfurter Fitnessstudios nutzen.

Zuckerfrei und trotzdem süß

„Das Leben ist kein Zuckerschlecken“, sagt Mio Nguyen – und meint das im besten Wortsinn. Denn die 31-Jährige lebt seit vier Jahren zuckerfrei und schöpft daraus so viel positive Energie, dass sie das Projekt „freemii“ gegründet hat: „Ich wollte mich mit Gleichgesinnten intensiv austauschen und motivieren, auch langfristig dranzubleiben.“



Zuckerfrei, aber süß Foto: Freemii

In ihrem Podcast werden Menschen über ihre Lebensweisen ohne Industriezucker interviewt, so dass jeder Zuhörer von ihnen lernen und sich etwas für sein eigenes, zuckerfreies Leben mitnehmen kann. Per Workshops und Rezepte gibt Nguyen nun ihre Erfahrungen weiter und berät über alternative Produkte und eine bewusste Ernährung, die ohne raffinierten Zucker auskommt, aber trotzdem süß sein kann. „Man tut damit der Gesundheit etwas Gutes, denn man erhält wieder mehr Energie und Kreativität und damit mehr Lebensfreude. Ein Zuckerfrei-Tagebuch unterstützt unterstützt alle, die sich dieser Herausforderung stellen. „Ich möchte Denkanstöße geben und vor allem dazu ermutigen, bewusster sowie achtsamer mit der Ernährung umzugehen“, so Nguyen. Mit einer Bild- oder Wortcollage kann jeder seine eigenen Vorstellungen für ein Leben ohne Zucker visualisieren. „Denn das, was man bereits sehen kann, wird man eher erreichen“, weiß sie. „Versüße Dir Dein Leben ohne Zucker“ ist daher auch das Thema ihres Vortrags, den sie am Samstag um 12.45 Uhr sowie am Sonntag um 13.30 Uhr hält.

gesund leben – Messe

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

der RheinMainMedia

Content: Stephanie Kreuzer

Design: Take Graphics – Tanja Schmitz

im Auftrag der Frankfurter Messe & Event 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. Füllen Sie bis zum 26.2. das Gewinnspielformular auf www.gesundleben-messe.de/gewinnspiel mit dem Stichwort „FR“ aus. Und wer kein Glück hat, kann sich seine vergünstigten Tickets online unter www.gesundleben-messe.de sichern.



Besucher können in Sportkleidung kommen und Trendsportarten ausprobieren Foto: Breakletics



Auch im Winter gibt es keine Ausrede fürs Training an der frischen Luft Foto: Original Bootcamp

Nächste Woche:
Startschuss Messe