

Tickets:
gesundleben-
messe.de

gesund|leben

Auszeiten im Alltag

Auch um Entspannung und Achtsamkeit dreht sich die gesund leben Messe



Sich etwas Gutes tun und alle Belastungen und Strapazen für eine kurze Zeit ablegen, um neue Kräfte und Energie zu sammeln – für jeden von uns wichtig, um Körper und Geist fit

und gesund zu erhalten. „Entschleunigung“ heißt die Devise. Wie die sich auch gut in den Alltag einbauen lässt, zeigt sich bei der erstmalig stattfindenden gesund leben-Messe am 29. Februar und 1. März. An jenem Wochenende präsentiert die Messe für Gesundheit, Ernährung und Fitness in der Jahrhunderthalle in Frankfurt „Lifestyle“ sowie „Wellness & Beauty“ als zwei von sechs Themenwelten. 80 Aussteller werden die Besucher informieren und neben Angeboten für Körper und Seele wie Naturkosmetik, Öle oder Massagegeräte auch Kur- und Wellness-Themen sowie sportliche Betätigungsmöglichkeiten vorstellen. Darüber hinaus werden zahlreiche medizinische Aspekte näher vorgestellt, und es gibt kostenlose Gesundheitschecks. In 60 Expertenvorträgen werden viele Themen vertieft.

Mit allen Sinnen

Mit „Auszeiten zum Entspannen“ kennt sich beispielsweise Inge Wertgen von FiT-Fasten im Taunus sehr gut aus. Präventionskurse in progressiver Muskelentspannung und autogenem Training bilden die Basis ihres Angebots: „Erfahren Sie mit Hilfe unterschiedlicher Methoden, die Sinne für sich einzusetzen und sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen, damit Sie jederzeit und überall Ihre eigene Auszeit durch Entspannung entstehen lassen können.“ Im „Bhakti Marga“-Ashram „Shree Peetha Nilaya“ in Heidenrod im Tau-



Achtsamkeit in der Schwangerschaft

Foto: panthermedia

nus finden täglich Meditation, Kunst, Musik und nicht zuletzt Yoga statt. „Es ist ein Ort, um sich tiefer mit sich selbst und anderen zu verbinden, und ein Weg, durch spirituelle Praxis zu lernen und sich weiterzuentwickeln“, so Karin Schächtele von Bhakti Event. Das hinduistische Kloster steht täglich für Besucher offen. Um wissenschaftlich fundierte Meditation und Achtsamkeit geht es bei Mindfulife aus Frankfurt. Ein Team aus Psychologen und zertifizierten Yogalehrern unterrichtet Meditations- und Achtsamkeitsmethoden, die dabei helfen, besser mit Stress umzugehen beziehungsweise resilienter dem gegenüber zu sein. Diese Fähigkeit ist lernbar und kann das Gehirn trainieren wie Sport die Muskeln.

Meditation und Massage

Apropos Sport: Im „Bhakti Marga“-Ashram „Shree Peetha Nilaya“ in Heidenrod im Taunus finden täglich nicht nur Meditation statt, sondern auch Kunst, Musik und nicht zuletzt Yoga. „Es ist ein Ort, um sich tiefer mit sich selbst und anderen zu verbinden, und ein Weg, durch spirituelle Praxis zu lernen und sich weiterzuentwickeln“, so Karin Schächtele von Bhakti Event. Neben den



Ausgewählte Naturkosmetikprodukte

Foto: Ringana

Bewohnern, die den Betrieb im Zentrum aufrechterhalten. Das hinduistische Kloster steht täglich für Besucher offen.

Wohltuend für letztere sind die Nacken- und Rückenmassagegeräte des Ausstellers Donnerberg. Punctuelle Shiatsu-Massage mit Vibration und rotierenden Massageköpfen sowie Infrarotwärme gibt ganzkörperliche Entspannung, ideal für den heimischen Gebrauch. Das TeraForce Wellness- und Massagegerät von Eukom ist als Alternative zur Akupunktur gedacht und enthält Ionenenergie, Infrarot- und Magnetwellen, die in Kombination mit den Mineralien Turmalin und Germanium abgegeben werden. Um Haut und Haaren ebenfalls etwas besonders Gutes zu gönnen, sollte man zu ausgewählten Pflegeprodukten greifen. Der österreichische Aussteller Ringana legt großen Wert auf absolute Frische, daher haben alle seine Naturkosmetikprodukte – aus hochkomplexen Rezepturen mit Pflanzenstoffen, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken – ein Ablaufdatum. Denn: „Was uns am besten jung hält, verliert am schnellsten an Wirkung!“

Bio-Lifestyle in Bad und Küche

Naturkosmetik hat das angestaubte Image längst abgestreift, inzwischen sind die ökologischen Erzeugnisse voll im Trend – auch, was die Zahnpflege betrifft. Aussteller Qikfresh aus Frankfurt bietet mit dem „Smile-Kit“ aus Mund-



Bienenwachstücher

Foto: Toff und Zürpel Manufaktur

wasser-Pulver und Kokosöl Ölziehkur die entsprechenden Produkte für die natürliche Mundpflege, ob zuhause oder unterwegs.

Natürliche Rohstoffe stehen im Haushalt und bei Alltagsgegenständen hoch im Kurs. Bambuszahnbürsten beispielsweise präsentiert Aussteller Planet Bamboo, denn Bambus als eine sehr schnell nachwachsende Ressource verkörpert nahezu perfekt den Nachhaltigkeitsgedanken. Für umweltschädliche Alu- und Frischhaltefolien sowie Plastikbeutel gibt es ebenfalls eine nachhaltige Alternative, um Lebensmittel zu verpacken. Bienenwachstücher eignen sich nämlich zum Einpacken genauso wie zum Frischhalten und Abdecken oder gar Einfrieren. Bei guter Pflege können sie mindestens ein Jahr lang wiederverwendet werden; die entsprechenden Tipps für Anwendung, Reinigung und Aufbewahrung gibt es bei der Toff und Zürpel Manufaktur, die – aus Wachsüberschüssen ausgewählter Bio-Imkereien – handgemachte Bienenwachstücher anbietet. Am Ende ihrer Zeit können diese sogar kompostiert oder noch als Feueranzünder verwendet werden. Wer es sich zutraut, kann die Tücher auch selber herstellen, doch brauche es dafür viel Zeit und Geschick, so die Experten.

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 19.2. das Gewinnspielformular auf www.gesundleben-messe.de/gewinnspiel mit dem Stichwort „Lifestyle“ aus. Und wer kein Glück hat, kann sich seine vergünstigten Tickets online unter www.gesundleben-messe.de sichern.



Wissenschaftlich fundierte Meditation

Foto: Mindfulife

Nächste Woche
Fitness
und Ernährung

