Anzeigensonderveröffentlichung

Tickets: gesundleben-messe.de

gesund|leben

Gesundheits- und Fitness-Trends entdecken

Alles für ein gesundes und fittes Leben gibt es auf der gesund leben Messe

Die Coronavirus-Pandemie hat in den vergangenen beiden Jahren zahlreiche andere Gesundheitsthemen in den Hintergrund treten lassen. Die gesund leben Messe am 11. und 12. Juni in der Frankfurter Eissporthalle bietet die perfekte Chance, das wieder zu ändern und den Fokus auf den eigenen Körper und seine Bedürfnisse zu richten. Das Programm, das mehr als 50 Partner und Aussteller gestalten, ist vielfältig und zeigt auf, was jeder Einzelne tun kann, um Krankheiten vorzubeugen. Regelmäßige Bewegung und die richtige Ernährung gehören dazu. Bei 30 Vorträgen erklären Expertinnen und Experten aber auch, welche modernen Behandlungsmethoden es im Ernstfall gibt.

„Wir bieten viele Gelegenheiten, sich über Gesundheitsthemen und Therapiemöglichkeiten zu informieren“, bestätigt Unternehmenssprecher Robert G. Eberle von den Kliniken Frankfurt-Main-Taunus, die seit 2021 unter der Dachmarke varisano firmieren. Hochkarätige Mediziner sprechen in der Großen Halle über die „Wohlstandserkrankung“ Gallensteine, die Behandlung von Arthrose oder Symptome, anhand derer man eine Herzschwäche erkennt. Mit Blick auf die seelischen Belastungen während der Corona-Krise widmen sich Prof. Dr. med. Sibylle C. Roll und Prof. Dr. Martina Hahn von der Klinik für psychische Gesundheit in Frankfurt-Höchst dem Bereich der psychischen Probleme. Am varisano-Stand können im Nachgang der Vorträge weitere Fragen mit den Rednern erörtert werden.

Kostenfreie Gesundheitschecks nutzen

Die muskulären Schwächen des eigenen Körpers zu erkennen und diesen entgegenzuwirken, dabei helfen die Mitarbeiter von Kieser Training. Durch Homeoffice und die monatelang reduzierten Möglichkeiten, Sport zu treiben, sei bei vielen „die Muskelmasse geschrumpft und die Fettmasse gestiegen“, erklärt Patrik Meier, der Chief Operating Officer des Schweizer Fitnessspezialisten. „Damit nimmt das Risiko von Beschwerden am Bewegungsapparat wie Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen sowie von Stoffwechselerkrankungen zu.“

Mithilfe einer Bioimpedanzanalyse-Waage lässt sich genau feststellen, wo sich welche Defizite eingeschlichen haben. Diese Untersuchung bietet Kieser auf der gesund leben Messe kostenlos an. Wer die Chance nutzt, bekommt Ratschläge dazu, wie er seine Balance mit regelmäßigem Training wiederherstellen kann. „Zweimal 30 Minuten in der Woche reichen, um wirksam und effektiv das Leistungsniveau zu steigern und damit die Gesundheit zu fördern“, sagt Meier. Vorausgesetzt, Qualität und Intensität stimmen.

Aktiv werden: Fitness-Workouts der TG Bornheim testen

Wer den ersten Schritt zu mehr Bewegung gleich absolvieren will, der kann sich vor Ort von der TG Bornheim animieren lassen, die mit Wirbelsäulengymnastik, Pilates oder einem Kettlebell-Workout die Besucherinnen und Besucher in Schwung bringen wird.

Danach hat man sich etwas Stärkendes verdient. Die richtige Ernährung zählt zu den wichtigsten Faktoren eines gesunden Lebens. Welche Rolle dabei Apfelessig spielen kann, „das wussten die Omas noch“, sagt Christina Seibel von Dr. Höhl‘s, sei aber bei der jüngeren Generation in Vergessenheit geraten. Dabei sei Apfelessig „echtes Superfood“. Er entsäuere und entschlacke, helfe beim Abnehmen, rege die Verdauung an und beruhige die Haut. Dass das Bio-Produkt aus der Region weitaus besser schmeckt, als viele denken, das wollen die Produzenten aus Maintal allen Neugierigen bei der gesund leben Messe beweisen.

Es gibt also viel zu erfahren, zu erleben und auszuprobieren an diesem Wochenende. Das Beste daran ist: Alles hilft, gesund und fit zu bleiben.

Mehr als 20h Fitnessprogramm zum Mitmachen und Ausprobieren

Mehr als 30 informative Expertenvorträge

Infos kompakt

Öffnungszeiten:
Samstag, 11. und Sonntag, 12. Juni: 10 – 18 Uhr

Tickets online unter:
https://pretix.eu/fme/velo-gesundleben/
oder Restkarten vor Ort an der Tageskasse
(nur Kartenzahlung möglich)

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

Erwachsene	
VVK	Tageskasse
8 €	10 €
Ermäßigt*	
VVK	Tageskasse
6 €	8 €
2-Tages-Ticket	
VVK	Tageskasse
13 €	15 €

Der online Vorverkaufspreis gilt bis zum 10.06.2022, 23:59 Uhr. Danach können weiterhin Tickets im Onlineshop zum regulären Tageskassenpreis erworben werden.

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

Fit durch Fahrradfahren

Fahrräder testen auf der VELOFrankfurt

Fahrradfahren und Gesundheit, das passt hervorragend zusammen. Erstmals findet deshalb gleichzeitig zur gesund leben Messe am 11. und 12. Juni das Fahrradfestival VELOFrankfurt auf dem Gelände der Eissporthalle am Bornheimer Hang statt. Mit einem Ticket können jeweils zwischen 10 und 18 Uhr beide Veranstaltungen besucht werden.

Auf der VELOFrankfurt präsentieren etwa 80 Aussteller und 150 Marken. Vom passenden Modell fürs eigene Kind über das trendige Gravelbike bis hin zum praktischen Lastenrad können die Besucherinnen und Besucher sich über die verschiedensten Varianten informieren und auf einer 400 Meter langen Teststrecke Proberunden drehen. Dazu gibt es die nötige Ausrüstung für Alltag und Touren. Experten warten mit Tipps auf, was Technik und Zubehör angeht, und halten Vorschläge für Familien- und Sportreisen parat.

Die Kleinen können ihr Geschick auf einem Fahrradparcours beweisen, Mountainbiker auf einem Pumptrack trainieren. Der Nachwuchs misst sich bei einem Laufradrennen, Ältere starten bei einem Contest mit dem Cargobike. Weitere Informationen finden sich im Internet unter **velofrankfurt.com**

Tickets zu gewinnen!

Wer jetzt Lust bekommen hat, spannende Expertenvorträge zu besuchen und das Fitnessprogramm zu testen, kann zwei Eintrittskarten gewinnen! Wir verlosen 5 x 2 Karten für die gesund leben Messe und die VELOFrankfurt. Füllen Sie bis zum 2.6. 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

gesund leben – Messe
Anzeigen-Sonderveröffentlichung der RheinMainMedia
Content: Katja Sturm
Design: Take Graphics – Tanja Schmitz
Fotos: Frankfurter Messe & Event GmbH
im Auftrag der Frankfurter Messe & Event GmbH

↘ gesundleben-messe.de