

Presseinformation, Frankfurt, 27.02.2023

4.000 Interessierte besuchten die gesund leben Messe in Frankfurt **Vielfältige Angebote rund um Gesundheit, Ernährung und Fitness**

Ein gesunder Lebensstil fördert das eigene Wohlbefinden. Aber wo fängt man am besten damit an? 4.000 Besucherinnen und Besucher nutzen am vergangenen Wochenende das vielseitige Informationsangebot der gesund leben Messe in der Jahrhunderthalle Frankfurt und ließen sich ausgiebig mit Tipps für ihren Alltag versorgen. Für die einen heißt es ab morgen „Zuckerfrei durchs Leben“, für die anderen „Lauf dich glücklich“ und die nächsten folgen dem Appel zur Vorsorge beim Hausarzt.

Mehr Bewusstsein für eine gesunde Ernährung

Zu viel Kreppel und Äpfel? Mit dem Einläuten der Fastenzeit verzichten viele Menschen jährlich bis zum Osterfest auf Süßes und Alkohol. Für all jene, die sich diese 40 Tage lang bewusster ernähren oder auch dauerhaft ihre Ernährung umstellen wollen, bot die gesund leben Messe viele Anregungen. Beispielsweise zeigte TV-Moderatorin Andrea Ballschuh vor über 200 Zuhörenden mitreißend auf, wie der Start in ein zuckerfreies Leben gelingen und was es bringen kann, auf Zucker zu verzichten. Unter anderem schläft man gesünder, hat eine bessere Verdauung sowie mehr Energie. Gleichzeitig verringert sich die Gefahr, an Typ II Diabetis zu erkranken, führte Ballschuh aus.

In der Messeausstellung konnten Interessierte dann sogleich ihren Blutzuckerwert bestimmen lassen, um diese Zuckerkrankheit zu erkennen. An den Ständen der Deutschen Rentenversicherung Hessen und des DGD Krankenhauses Sachsenhausen wurde der kleine Fingerpiks als einer von insgesamt 20 Gesundheitschecks auf der Messe sehr rege wahrgenommen. Wie man Zucker reduzieren oder durch andere Produkte und Snacks ersetzen kann, zeigten darüber hinaus die Anbieter von Trockenobst, Pistazien, Riegeln und Backmischungen.

Von der Plank-Challenge bis zur Hula-Hoop-Stunde

Gesundheit geht alle etwas an – von jung bis alt. Personal Trainer Raffael Wagenhoff, der ein Publikum aller Altersklassen an seinem Messestand auf der gesund leben Messe begrüßen konnte, sieht darin einen klaren Trend. Unter lautstarkem Jubel nahmen sowohl die 9jährige Schülerin als auch der 89jährige Rentner an einer von ihm organisierten Plank-Challenge (Unterarmstütz) teil. Nebenan im Fitnessraum der Messe wurden unterdessen mit dem Hula-Hoop-Reifen die Hüften gekreist: Was viele mit Kindheitserinnerungen verbinden, demonstrierte Yoga- und Fitnesscoach Jane Uhlig als effektives Training für den ganzen Körper.

Wer es dagegen ruhiger angehen lassen wollte, kam bei einem der Yoga & Meditationskurse voll auf seine Kosten. Oder aber man ließ sich zunächst in einem der spannenden Sportvorträge theoretisch auf das Bewegungstraining vorbereiten. So sprach FNP-Sportchefin Kerstin Schellhaas mit Laufexperte Jost Wiebelhaus über die Wahl des richtigen Lauf- und Walkingschuhs und Physiotherapeut Kurt Stenzel beriet die Zuhörenden, wie man mit dem Laufen anfängt und richtig trainiert.

Vorsorge- und Behandlungstipps von Expertinnen und Experten

Damit manche Krankheiten und Schmerzen gar nicht erst zum Tragen kommen, empfiehlt Allgemeinmedizinerin Claudia Kreuzer neben einer bewussten Ernährung und regelmäßiger Bewegung im Alltag, die Vor- und Nachsorgeangebote beim Hausarzt richtig zu nutzen. Auch den Impfausweis sollten die Patientinnen und Patienten regelmäßig vorzeigen, um alle notwendigen Auffrischungen rechtzeitig zu erhalten, unterstrich sie in ihrem Vortrag.

Wenn es dann aber doch einmal zu Krankheiten und Verletzungen kommt, hatte das Messepublikum die Gelegenheit, sich bei Expertinnen und Experten aus Kliniken und Physiotherapiepraxen über aktuelle Behandlungsmethoden zu informieren. Beispielsweise gab Prof. Dr. med. Isabella M. Mehling vom St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau im voll besetzten Vortragsraum Einblicke in neue Behandlungsmethoden bei Arthrose in der Hand. Auch der Vortrag von Prof. Dr. med. Reza Wakili vom Universitätsklinikum Frankfurt über die Volkskrankheit Vorhofflimmern stieß auf ein großes Besucherinteresse. Animiert von Rückenexperte Michael Rupp und seinem geschulterten Wirbelsäulenmodell „Bertha“ nahmen die Besuchenden ebenso dankbar Tipps an, wie sie ihr Rückenleiden in den Griff bekommen können. Und bei Physiotherapeut Ralf Kraft kamen Fußprobleme und die mögliche Korrektur durch Aktiveinlagen auf den Tisch.

Die nächste gesund leben Messe wird am 24. und 25. Februar 2024 wieder in der Jahrhunderthalle Frankfurt stattfinden. Motiviert durch das positive Besucher- und Ausstellerfeedback will die Messe ihr Gesundheitsangebot weiter ausbauen und noch mehr aktuelle Trends im Bereich Gesundheit, Ernährung und Fitness präsentieren.

Pressekontakt: Bianca Haag, Leitung Marketing, Kommunikation & Messen
Mediengruppe Frankfurt
069/7501-4262
bianca.haag@mediengruppe-frankfurt.de