

# Gesundheit zum Anfassen + Erleben

„gesund leben“, die Messe rund um Gesundheit, Ernährung und Fitness

**A**m 25. und 26. Februar öffnet in der Jahrhunderthalle Frankfurt die Messe „gesund leben“ ihre Tore. Die Erlebnismesse rund um die Themen Gesundheit, Ernährung und Fitness bietet ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm mit 80 Ausstellenden aus sechs Themenbereichen, 60 Expertenvorträgen, 14 Stunden Fitnessprogramm und über 20 kostenfreien Gesundheitschecks.

## Von Arthrose bis Zuckerkrankheit

In rund 60 Vorträgen wird auf der „gesund leben“ geballtes Expertenwissen von Ärztinnen und Ärzten aus dem Rhein-Main-Gebiet bei einer Vielzahl von Erkrankungen geboten. Ob Aktuelles zum Thema Arthrose, Vorhofflimmern, Spinalkanalstenose, Glaukom oder aber Diabetes – Kliniken wie die Augenspezialisten ARTEMIS MVZ Frankfurt und Wiesbaden, das Universitätsklinikum Frankfurt, das Sana Klinikum Offenbach, das DGD Krankenhaus Sachsenhausen oder die DGD Klinik Hohe Mark präsentieren Informatio-

nen zum aktuellen Stand von Prävention, Diagnostik und Behandlung. Neben der klassischen Medizin stehen Vorträge zum Thema Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen vorbeugen, gesunde Ernährung, Pflege im Alter und Altersvorsorge auf dem Programm. hr-Wissenschaftsredakteur Stephan Hübner diskutiert mit Friederike von Gierke (Netzwerk Klima und Gesundheit) und Dr. Armin Wunder (Institut für Allgemeinmedizin der Goethe-Universität) über die Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Gesundheit.

Auf der „gesund leben“ kommen auch drei Prominente zu Wort: So schildert TV-Moderatorin Andrea Ballschuh ihre persönlichen Erfahrungen, wie sie es geschafft hat, ihren Zuckerkonsum dauerhaft zu reduzieren. Das Thema Einsamkeit und wie sehr diese sich auf die Gesundheit auswirkt, erläutert die bekannte hr3-Moderatorin Bärbel Schäfer, die auf der „gesund leben“ ihr Sachbuch „Avas Geheimnis“ präsentiert. Einen Einblick hinter die Kulissen des Klinikalltags bietet Franziska Böhler in ihrem Vortrag „I’m a nurse. Warum ich meinen Beruf als Krankenschwester liebe – trotz allem“.



Foto: Salome Roessler

Die Influencerin und Mitgewinnerin des Deutschen Fernsehpreises 2021, die zu einem „Gesicht der Pflege“ geworden ist, macht auf die Missstände in der Krankenpflege aufmerksam. Andrea Ballschuh, Bärbel Schäfer und Franziska Böhler stehen im Anschluss an ihre Vorträge für eine Signierstunde in der „gesund leben“- Lounge zur Verfügung.

## Kostenlose Gesundheitschecks

Insgesamt werden auf der „gesund leben“ sechs Themenwelten gezeigt: Gesundheit, Ernährung, Fitness, Lifestyle, Reisen sowie Wellness & Beauty. Rund 80 Ausstellende stehen für Informationen und Beratung bereit. Wertvolle Tipps zum Thema Ernährung und Nahrungsergänzung oder physikalische Therapie gibt es ebenso wie Infos rund um Stressbewäl-

tigung, Kunsttherapie sowie Hörberatung. Hinzu kommt eine Vielzahl kostenloser Gesundheitschecks wie Blutdruck- und Blutzuckermessung, Testosteronbestimmung, Hörtests oder Stoffwechselanalysen sowie Ernährungsberatung oder Simulationsbrillen für weitverbreitete Augenerkrankungen. Auch Fitness-Fans werden hier fündig: So gibt es eine Körperanalysewaage oder auch Testmöglichkeiten von Sportgeräten für zu Hause. Auch das Gesundheitsamt Frankfurt bietet einen Überblick über seine Dienstleistungen. Eine Jobwand mit aktuellen Stellenangeboten aus der Gesundheitsbranche runden das Messeprogramm ab.

## Fitnessprogramm zum Mitmachen

Ob Bootcamp, Rückenfit, Yoga oder Zumba – auf der „gesund

leben“ können Besucherinnen und Besucher gleich selbst aktiv werden.

Insgesamt 14 Stunden Workout stehen auf dem Programm. Das abwechslungsreiche Workout wird von lizenzierten Trainerinnen und Physiotherapeuten durchgeführt. Sportkleidung ist erforderlich. Umkleidemöglichkeiten stehen zur Verfügung und sind ausgeschildert. Zudem können sich Interessierte über die besten Trainingsmethoden beim Laufen oder über Gesundheitssport speziell für den Rücken informieren sowie Sportnahrung, Fitness-Studios und -Events finden. Fitnessbegeisterte Besucher können auf [www.gesundleben-messe.de/fitnessprogramm](http://www.gesundleben-messe.de/fitnessprogramm) alle Details zu den Kursen nachlesen.

Das Programm und alle Infos sind hier zu finden: <https://gesundleben-messe.de/>

## VERLOSUNG

Wir verlosen 10 x 2 Tickets für die Messe „gesund leben“. Füllen Sie bis Mittwoch, 22. Februar, das Gewinnspielformular auf [www.gesundleben-messe.de/gewinnspiel](http://www.gesundleben-messe.de/gewinnspiel) mit dem Stichwort „Wochenende“ aus. Die Ge-

winnerinnen und Gewinner erhalten im Anschluss eine E-Mail mit den Freiticketcodes. Und wer kein Glück hat, kann sich seine vergünstigten Tickets online unter [www.gesundleben-messe.de](http://www.gesundleben-messe.de) sichern.

## Streckenänderung für den Frankfurter Mainova Halbmarathon

# Kein Qualitätsverlust

**D**er Frankfurter Mainova Halbmarathon steht nach zwei Jahren Pause endlich wieder in den

Startlöchern. Allerdings muss der Veranstalter, der Laufverein Spiridon Frankfurt e.V., auch kurz vor dem Rennen noch fle-

xibel bleiben. Aufgrund von Bauarbeiten kann der Bahnübergang am Gleisdreieck neben dem Deutsche Bank Park nicht genutzt werden. Stattdessen werden die Läuferinnen und Läufer ab Kilometer 17 um den Frankfurter Golf Club herum umgeleitet.

Für die Teilnehmenden stellt dies jedoch nur eine geringe Abweichung dar. „Wir können trotz der kleinen Änderungen weiterhin eine bestzeitfähige, flache Strecke bieten. Natürlich haben wir für den neuen Abschnitt eine offizielle Ver-

messung veranlasst und können somit allen genau die 21,0975 km garantieren, die sie von einem Halbmarathon erwarten“, so Thomas Rautenberg, der erste Vorsitzende des Spiridon.

## Maßgebliche Unterstützung

Die Veranstaltung erleidet also trotz der Streckenänderung keinen Qualitätsverlust. Dass der Verein dieses Jahr wieder eine hochwertige Veranstaltung bieten möchte, zeigt sich auch in seiner Zusammenarbeit mit der Agentur Eventpower GmbH. Diese hat Spiridon Ende letzten Jahres ins Boot geholt. Die Eventpower GmbH richtet bereits seit über zehn Jahren den Frankfurt City Triathlon aus und unterstützt den Laufverein in diesem Jahr nun maßgeblich bei der Umsetzung seiner Groß-

veranstaltungen. Der erste Anmeldeschluss für den Halbmarathon ist am 19. Februar. Wer sich bis dahin registriert, bekommt seine Startunterlagen bequem per Post zugeschickt. Danach ist eine Online-Nachmeldung, mit selbstständiger Abholung der Startnummer am Renntag, noch bis zum 16. März möglich.

Alle Infos und die Ausschreibung zum Frankfurter Mainova Halbmarathon findet man auf der dazu gehörigen Website unter <http://www.frankfurter-halbmarathon.de/>

Für alle, die darüber hinaus immer auf dem Laufenden bleiben wollen, gibt es inzwischen sogar eine eigene Facebook-Seite (<https://www.facebook.com/frankfurterhalbmarathon/>) sowie einen Instagram-Account (<https://www.instagram.com/frankfurterhalbmarathon/>).



Foto: Veranstalter