

Presseinformation, 25.02.2024

gesund leben Messe informierte am Wochenende ganzheitlich zum Thema Gesundheit

Sich gesund ernähren, mehr Bewegung in den Alltag bringen, gut Schlafen und sich weniger stressen lassen – eigentlich ist ein gesundes Leben ganz einfach. 4.000 interessierte Menschen aus dem Rhein-Main-Gebiet haben sich am Wochenende auf der gesund leben Messe wichtige Tipps für eine ganzheitliche Gesundheit abgeholt. 60 Expertenvorträge, 15 Stunden Fitnessprogramm und 80 Ausstellende mitsamt Gesundheitschecks boten vielseitige Informationen, wie ein gesunder Lebensstil im Alltag gelingen kann.

Nützliche Tipps zu Stressmanagement und Ernährung

„Viele Menschen sind dauerhaft gestresst. Sie essen dann entweder zu viel oder zu wenig“, weiß Ernährungs- und Entspannungscoach Joana Piron zu berichten. Zwar gäbe es im Internet eine Fülle an Informationen zu Stressbewältigung, doch allein das überfordere viele. Ihr Klientel suche gezielt nach einer persönlichen Ansprechpartnerin und individuellen Ratschlägen. So auch hier auf der gesund leben Messe. In ihrem Vortrag über ganzheitliche Gesundheit zeigte Joana Piron auf, wie man Stressoren erkennt, ritualisierte Verhaltensmuster durchbricht und schon mit kleinen Alltagstipps sein Wohlbefinden verbessern kann. Unter anderem machte die Sportwissenschaftlerin eine Entspannungsübung für den Kiefer vor, warb für den Wald als Erholungsort, praktizierte die 4-4-Atemtechnik gemeinsam mit dem Publikum und riet zu mehr Zeit beim Essen, reichlich Trinken, dem Verzicht aufs ständige Snacken sowie Koffein nach 14 Uhr und riet, nur gesättigt einkaufen zu gehen.

Ärztliche Koryphäen hautnah erleben

Neben „Wohlfühlvorträgen“ lockte die gesund leben Messe vor allem auch mit Fachvorträgen von Ärztinnen und Ärzten führender Kliniken aus dem Rhein-Main-Gebiet. Mit dabei waren Liliun Klinik, St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau, DGD Klinik Hohe Mark, DBD Klinik Sachsenhausen, ARTEMIS MVZ Frankfurt, varisano Kliniken Frankfurt-Main-Taunus und Bürgerhospital Frankfurt. Für Hajo Jäger aus Bergen-Enkheim war das ein zentraler Grund für seinen Besuch: „Die Vorträge auf der Messe haben eine ganz besondere Qualität. Hier referieren Fachkoryphäen in verbrauchergerechter Form.“ Er ist als Ernährungstherapeut tätig und hat eine Langzeitpatientin eingeladen, ihn auf die Gesundheitsmesse zu begleiten. Unter anderem interessierte sich Hajo Jäger für den Vortrag von Oberarzt Andrew Lichtenthal vom St. Vinzenz-Krankenhaus in Hanau. Er referierte über die richtige Sportdosis bei der Behandlung von Arthroseerkrankungen – einer Volkskrankheit, an der 10 Millionen Menschen in Deutschland leiden. Neben Unfall, Erkrankung oder einem genetischen Faktor kann auch Übergewicht ein Risiko für Arthrose darstellen. Studien hätten gezeigt, dass viele Arthrosepatienten inaktiv sind. Doch Gelenke, so der sportmedizinische Leiter, brauchten Bewegung, um nicht einzurosten. Gleichzeitig wirke Sport entzündungshemmend. So könne zum Beispiel Schwimmen, Radfahren und Walken maßvoll und mit Regenerationspausen ausgeübt helfen.

Von Sport vor Ort bis Fitness für zuhause

Dass Sport eine wichtige Säule der Gesundheit ist, untermauerte die gesund leben Messe auch in ihrem Sportangebot. Egal ob sportlicher Anfänger oder erfahrene Athletin – wer direkt vor Ort aktiv werden wollte, konnte aus 15 verschiedenen Sportkursen wählen. So animierte Jennifer Lämmerhirt zum Beckenboden Aktivtraining im Sitzen, während Ismail Amami in seinem Bootcamp fortgeschrittene Sportler zum Schwitzen brachte. Auch auf der Ausstellungsfläche der Messe stellten sich Anbietende von Personal Training Programmen und Hersteller von Trainingsgeräten vor, die

sowohl bei Schmerzen in Rücken-, Nacken- und Schulterbereich helfen oder auch die Muskulatur nachhaltig trainieren sollen.

Rettungswagen mit modernster Ausstattung besichtigen

Neben reichlich Information und persönlicher Beratung gab es an einigen der insgesamt 80 Messeständen die Möglichkeit, an Gesundheitschecks teilzunehmen. Unter anderem konnten der Blutdruck- und Blutzucker gemessen, das Gehör getestet oder Fuß- und Körper analysiert werden. Ein besonderes Angebot präsentierte dabei der Arbeiter-Samariter-Bund Frankfurt. Neben Informationen zu Hausnotruf oder Erste Hilfe Kursen brachte er den zweitmodernsten Rettungswagen in Frankfurt mit vor die Jahrhunderthalle. Andras Küttner vom ASB Frankfurt lud die Besuchenden ein, diesen zu besichtigen und beantwortete gerne Fragen. Mit an Bord des Rettungswagens sind Spritzenpumpe, Beatmungsgerät, Diagnostikgerät, Defibrillator, Absaugung und weitere Kleinstdiagnostik. Sowohl Erwachsene als auch Kinder können versorgt werden, da es extra eine Kindernotfalltasche mit speziellen Kindergrößen und Material für den Fall einer Geburt gibt. Faszinierend für Besuchende waren auch die höhenverstellbare Krankentrage und die Lichtoptionen im Krankenwagen. Andreas Küttner erklärte, dass bei Kopfschmerzen die Patientenliege am Oberkörper und bei niedrigem Blutdruck an den Beinen hochgestellt werden kann. Blaues Licht, führte er ferner aus, habe eine beruhigende Wirkung auf Menschen und schlucke gleichzeitig rote (Blut)Farbe.

Die **nächste gesund leben Messe** findet vom 15.-16. März 2025 wieder in der Jahrhunderthalle Frankfurt statt.

Pressebilder stehen zum Download bereit unter <https://gesundleben-messe.de/presse>

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