Anzeigensonderveröffentlichung

Tickets: gesundleben-messe.de

gesundleben

gesund leben 2024: Die Ernährung macht's!

Expertentipps rund um Gesundheit, Ernährung und Fitness

Expertenvorträge liefern umfassende Informationen zu einer ganzheitlichen Ernährung.

Am 24. und 25. Februar dreht sich in der Jahrhunderthalle Frankfurt wieder alles um das Thema Gesundheit und rückt gesunde Ernährung in den Fokus. Eine ausgewogene Ernährung ist neben Bewegung das beste Mittel für eine gute Gesundheit. Doch wie sieht diese aus? Dazu bietet die gesund leben eine Vielzahl von Informationen in Vorträgen sowie durch persönliche Beratung an den Ständen der rund 80 Ausstellenden. So zum Beispiel bei Nutrition Consulting, wo Daniela Wutzke aus Neuhof unter anderem Informationen zu ganzheitlicher Ernährung liefert.

Mit Ernährung sportliche Leistung erhöhen

Speziell für sportlich Interessierte spannend dürfte der Vortrag „Die Kraft der Natur: Wie sekundäre Pflanzenstoffe helfen, die sportliche Leistungsfähigkeit zu optimieren" sein von Uwe Schröder vom Deutschen Institut für Sporternährung, und Dr. med. Dipl.-Ing. Georg Wolz. Dr. Wolz entwickelt und produziert seit 1969 hochwirksame Präparate zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Bereichen und wird speziell zum Thema Nahrungsergänzungsmittel interessante Informationen geben. Wie wichtig eine ausreichende Versorgung mit Proteinen für Muskelaufbau und -erhalt ist, erklärt Christian Minor in seinem Vortrag zu „Proteinshakes entschlüsselt" für Natgym, einen Hersteller von natürlichen Proteinshakes. Diese bestehen ausschließlich aus natürlichen Zutaten, die reich an essentiellen Nährstoffen, Protein, Ballaststoffen, Antioxidantien und Mikronährstoffen sind.

Gesund würzen und Vitalität fördern

Die gesundheitsfördernden Wirkungen von Gewürzen auf das Wohlbefinden klärt der Gewürzsommelier Patrick Eisermann. Er ist Gründer der Gewürzmanufaktur roots. natural, die hochwertige und nachhaltige Gewürze aus aller Welt in ihrem Sortiment hat. Sein Fazit: „Natürliche Gewürze und Kräuter sind pure Lebensfreude für deinen Körper und deine Seele. Die Natur schenkt uns alles, was wir brauchen." Über die belebende Kraft hydroponischer Ginseng-Wurzeln für mehr Vitalität und Fokus spricht der Pharmazeut Dr. rer. nat. Torsten Schmidt-Bader (HiQ Nature). „Langlebigkeit funktioniert nur mit richtig guten Natur-Produkten", erklärt er. „Hydroponischer Ginseng ‚outperformt' jede Ginseng-Wurzel vom Acker und knüpft an die Wirkstärke der ausgestorbenen Wildform an."

Mit dem richtigen Lebensstil Typ-2-Diabetes vermeiden

Dr. med. Ralf Jung, Chefarzt Diabetologie und Endokrinologie am DGD Krankenhaus Sachsenhausen wird den aktuellen Stand rund ums Thema ‚Volkskrankheit Diabetes' erläutern. Laut Angaben der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) erkranken allein in Deutschland jedes Jahr über eine halbe Million Erwachsene neu an Diabetes, einer Stoffwechselerkrankung, die einen erheblichen Risikofaktor für Gefäßerkrankungen, Krebs und möglicherweise auch Demenz darstellt. Diabetes entwickelt sich in der Regel über viele Jahre, ohne dass es zu Symptomen kommt. Mittlerweile weiß man, dass sich durchschnittlich schon 12 Jahre vor der Diabetesdiagnose eine verminderte Insulinwirkung (Insulinresistenz) im Blut feststellen lässt. Ein sogenannter Prädiabetes entwickelt sich, mit dem nach Schätzungen der DDG 20 von 100 Erwachsenen in Deutschland lebe. Zu den Risikogruppen gehören Menschen mit Übergewicht, kardiovaskulären Erkrankungen, viel Bauchfett und Leberverfettung sowie Frauen, die in den Wechseljahren deutlich an Gewicht zugenommen haben. Hellhörig sollte man auch werden bei Verwandten ersten Grades, die an Typ-2-Diabetes leiden. Die gute Nachricht: Im Stadium des Prädiabetes lässt sich die Erkrankung durch eine Lebensstilverbesserung häufig erfolgreich zurückdrängen. Wie die Präventionsmaßnahmen aussehen und welche Möglichkeiten es gibt, um Diabetes zu behandeln, erläutert Dr. Jung in diesem Vortrag.

Individuelle Beratung im breiten Ausstellerspektrum

Wer nach den Vorträgen noch Fragen hat oder weitere Informationen benötigt, kann die Referentinnen und Referenten an ihren Ständen finden oder sich neue Anregungen bei vielen weiteren Ausstellenden holen. Und wer auf der Suche nach gesunden Leckereien ist, wird beispielsweise bei Taiga Naturkost fündig, die unter anderem sibirische Zedernnüsse und verschiedenste köstliche Trockenfrüchte im Angebot haben. Am Stand von Wasserbotschaften geht es um Wasseraufbereitung. Das LaVita Mikronährstoffkonzentrat ergänzt die Ernährung mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen. Besuchende können sich umfassend und individuell beraten lassen.

Programm-Highlights

- **Volkskrankheit Diabetes – vorbeugen, erkennen, behandeln**
  Dr. med. Ralf Jung, Chefarzt Diabetologie und Endokrinologie
  DGD Krankenhaus Sachsenhausen
  24.2.2024, 15:45 – 16:15 Uhr
- **Die Kraft der Natur: Wie sekundäre Pflanzenstoffe helfen, die sportliche Leistungsfähigkeit zu optimieren**
  Uwe Schröder, Deutsches Institut für Sporternährung
  Dr. Wolz Zell
  25.2.2024, 13:30 – 14:00 Uhr
- **gesund würzen! Gesundheitsfördernde Wirkungen von Gewürzen auf das Wohlbefinden**
  Patrick Eisermann, Gewürzsommelier, roots. natural
  25.2.2024, 15:00 – 15:30 Uhr

Messeinfos

Adresse: Pfaffenwiese 301, 65929 Frankfurt
Öffnungszeiten: Samstag und Sonntag 10 – 18 Uhr

Erwachsene		Ermäßigt*	
Online	Tageskasse	Online	Tageskasse
9 €	12 €	5 €	8 €

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

Parken: 5 € auf dem Parkplatz der Jahrhunderthalle Frankfurt (Barzahlung)

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

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 Tickets für die gesund leben.** Füllen Sie bis zum 14.2. das Gewinnspielformular auf **www.gesundleben-messe.de/gewinnspiel** mit dem Stichwort „Gesundheit" aus.

Gesunde Ernährung im Fokus: Ausstellende bieten individuelle Beratung an ihren Ständen.

Die wohltuenden Effekte von Gewürzen auf der gesund leben Messe entdecken.
Fotos: Salome Roessler

gesund leben – Messe
Anzeigen-Sonderveröffentlichung der RheinMainMedia
Content: Ramona Billing I Design: Take Graphics – Tanja Schmitz
im Auftrag der Frankfurter Messe & Event GmbH

↘ gesundleben-messe.de