

Kraft tanken und gesund bleiben

Die gesund leben Messe am 15. und 16. März zeigt, wie man Körper und Geist stärken kann

Gut ist es, wenn Krankheiten wirkungsvoll behandelt werden können. Noch besser aber, wenn man gar nicht erst erkrankt! Der Gang zur Vorsorgeuntersuchung und ein gesunder Lebensstil aus sportlicher Betätigung, ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Erholung können hierzu beitragen. Auf der gesund leben Messe am 15. und 16. März in der Jahrhunderthalle Frankfurt erfahren Besuchende, was sie für ihre individuelle körperliche und seelische Gesundheit tun können. Ist ein Besuch in der Arztpraxis oder ein Klinikaufenthalt dann doch notwendig, informieren Chefärztinnen und -ärzte im Vortragsprogramm der Gesundheitsmesse zu neuen Operations- und Behandlungsmethoden.

Ein Herzstück der Messe: Das Vortragsprogramm

Das Vortragsprogramm der gesund leben Messe ist ein absolutes Highlight und wird auch in diesem Jahr wieder stark frequentiert sein. Es bietet ein thematisch breites Spektrum und deckt sowohl gängige Volkskrankheiten als auch psychische Gesundheit ab. Neben den klassischen Gesundheitsthemen erwarten die Besucherinnen und Besucher auch spannende Vorträge zu alternativen Heilmethoden wie zum Beispiel Akupunktur. In drei Vortragsräumen finden durchgängig am Samstag und Sonntag informative Vorträge und Diskussionen statt. Die Vortragenden kommen aus führenden Kliniken und Gesundheitseinrichtungen der Region Frankfurt/Rhein-Main, darunter die Artemis MVZ Frankfurt, die DGD Klinik Hohemark, die Liliuam Klinik Wiesbaden, das St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau, das Hospital zum Heiligen Geist, das Krankenhaus Nordwest und Rehakliniken der Deutschen Rentenversicherung Bund.

Spannend wird es auch bei einer Podcast-Aufnahme, die live auf der Messe stattfinden wird: Gehostet von der bekannten HR-Redakteurin Heike Borufka wird es um „gesund leben mit Krebs“ gehen. Ebenso für einen weiteren Hörerkreis bestimmt, spricht hr-INFO-Moderator Stephan Hübner mit einem Expertenpodium über die Auswirkungen des Klimawandels auf die Gesundheit der Atemwege.

Aufgelockert wird das Programm durch eine Comedy-Show-Einlage von Boris Meinzer zu „20 Jahre FFH-Dummfrager“, denn schließlich ist bekannt, auch „Lachen ist gesund!“. Zudem gibt es einen inspirierenden Talk von FNP-Sportchefin Kerstin Schellhaas mit Triathlet Leon Kriszeleit vom SC Oberursel zum Thema: „Effektives Training, die richtige Ernährung und viel Leidenschaft: Wie man als Amateur zum Ironman wird.“

Gesundheitschecks direkt am Messestand

Fehlsichtigkeit, Hörverlust, erhöhter Blutdruck oder Blutzucker, geringe Sauerstoffsättigung im Blut oder zu viel Körperfettanteil – all das sind Messwerte, die dazu dienen können, Erkrankungen zu verhindern oder besser zu behandeln, wenn man sie frühzeitig erkennt. Als Service für die Messebesuchenden bringen einige Ausstellende ihre Messtechniken mit und bieten diese oder andere Gesundheitschecks an ihren Messeständen an. Besuchende können so bei ihrem Rundgang über die Ausstellungsfläche direkt etwas für ihre persönliche Gesundheitsvorsorge tun.

Neben Gesundheitschecks erwarten die Gäste vielseitige Beratungs- und Produktangebote an den Informations- und Verkaufsständen der Messe. Unter anderem kann man sich zu Bio-Tees oder Nahrungsergänzungsmitteln beraten lassen, ergonomische Reise- und Schlafkissen erwerben oder Resilienz- und Ernährungscoaches kennenlernen. Auch Wellness- und Bäderbetriebe sowie Kurstädte

präsentieren sich und ihre Entschleunigungsangebote, unter anderem Ayurveda, Heilbaden oder Kneippen.

Von Yoga bis Zumba – alle können mitmachen und Sportarten ausprobieren

Welcher Sportkurs passt zu mir und meinen Interessen? Möchte ich lieber im Verein oder im Studio trainieren? Viele Menschen wollen mehr Bewegung in ihr Leben bringen, tun sich aber schwer, das richtige Sportangebot für sich zu finden. Für alle, die auf der Suche nach ihrem Lieblingssport sind, aber auch für jene, die mal wieder etwas Neues ausprobieren möchten, bietet die Gesundheitsmesse ein vielfältiges Fitnessprogramm an. Ob sanfte Bewegungs- und Meditationsformen bei Yoga und Qigong, Muskeltraining bei Pilates, Calisthenics oder Gymnastik 50+, dynamische Hüpf- und Schrittfolgen bei Ropeskipping oder Zumba – die Auswahl an Kursen zum Mitmachen ist groß und für jedes Alter und jedes Fitnesslevel ist etwas dabei. Unterstützt wird die gesund leben Messe von motivierten Trainerinnen und Trainern, unter anderem vom Sportkreis Frankfurt und seinen Mitgliedsvereinen.

Weitere Informationen und Tickets unter www.gesundleben-messe.de

Pressefotos zum Download stehen zur Verfügung unter: <https://gesundleben-messe.de/presse/>

Tickets zu Verlosungszwecken können unter info@gesundleben-messe.de angefragt werden.

Öffnungszeiten:

Samstag, 15. März 2025

10.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 16. März 2025

10.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Jahrhunderthalle Frankfurt, Casinogebäude

Pfaffenwiese 301

65929 Frankfurt am Main

Ticketpreise:

Im Vorverkauf:

Tagesticket Standard: 10€

Tagesticket Ermäßigt: 5€

Nachmittagsticket (ab 14 Uhr): 6€

Tageskasse:

Tagesticket Standard: 12€

Tagesticket Ermäßigt: 8€

Nachmittagsticket (ab 14 Uhr): 7€

Pressekontakt:

Bianca Haag, Leitung Unternehmenskommunikation & Messen

Mediengruppe Frankfurt

069/7501-4262

bianca.haag@mediengruppe-frankfurt.de