

Pressemitteilung, Offenbach, 16.03.2025

## **Aktiv und gesund leben – und das möglichst lange 3.500 interessierte Gäste besuchten die gesund leben Messe**

**Longevity oder auch Langlebigkeit genannt war ein großes Thema auf der diesjährigen gesund leben Messe in der Jahrhunderthalle Frankfurt. In Vorträgen, an Infoständen und in Sportkursen konnten sich die 3.500 Besucherinnen und Besucher informieren, was sie für ihre persönliche Gesundheit tun können, und vielseitige Mitmachangebote nutzen.**

Ob wir lange gesund leben, hängt zu 50 Prozent vom persönlichen Lebensstil ab – und den kann man aktiv ausgestalten. Faktoren wie Schlaf, Bewegung, Ernährung, Prävention und Vorsorge sind entscheidend. Die gesund leben 2025 hat dieses Trendthema aufgegriffen und ein breites Informationsangebot rund um die drei Schwerpunkte Gesundheit, Ernährung und Fitness geschaffen. In der Ausstellung, im Vortrags- und Fitnessprogramm ging es sowohl um die körperliche, als auch um die psychische Gesundheit von Menschen. Dabei waren die herkömmliche Medizin ebenso vertreten wie alternative Heilmethoden.

### **Seilspringen fürs Herz**

Die häufigste Todesursache in Deutschland sind Herz-Kreislauferkrankungen. Durch eine ausgewogenen Ernährung und regelmäßige Bewegung lässt sich das Risiko erheblich verringern. Insbesondere Ausdauertraining erhöht die Herzfrequenz beim Trainieren und regt den Stoffwechsel an. Wer nicht gerne joggt, konnte auf der Gesundheitsmesse eine tolle sportliche Alternative für die Herzgesundheit testen: Ropekipping, also Seilspringen. Trainerin Mira Waterkotte vertrat die Sportart mit voller Begeisterung: „Seilspringen erhöht die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Das Beste daran: Es macht richtig Spaß!“ Sowohl bei kleinen Challenges und fitnessorientierten Spielen mit dem Springseil als auch bei weiteren Mitmachkursen wie Zumba oder Calisthenics hatten die Teilnehmenden viel Freude.

### **Lachen ist gesund**

Wer regelmäßig lacht, tut sich und seiner Gesundheit ebenso etwas Gutes. Denn Lachen kann sowohl körperliche als auch seelische Beschwerden lindern. Es stärkt das Immunsystem und soziale Bindungen, baut Stress ab, ist gut für Lunge und Herz, wirkt positiv auf die Psyche und ist sogar eine Art Workout: Wenn man richtig herzhaft lacht und den ganzen Körper anspannt, werden über 100 Muskeln aktiviert. Comedian Boris Meinzer alias der FFH-Dummfrager hatte es sich zum Auftrag gemacht, auf der Gesundheitsmesse für eine ordentliche Portion Lacher zu sorgen. Vor allem auch, weil die vorwiegend erwachsenen Zuhörerinnen und Zuhörer im Schnitt nur 15 Mal am Tag lachen, während Kinder dies bis zu 400 Mal tun. In seinem Vortrag „Lachen ist gesund“ gab er die lustigsten Antworten aus 20 Jahren Spaßumfragen zum Besten unter anderem: „Auf dem Zeltplatz werden ja auch auf brutalste Weise Heringe in den Boden geschlagen. Was halten Sie davon?“ - „Ne, ne, das ist Tierquälerei!“ oder „Kennen Sie ein berühmtes Brettspiel?“ - „Bügeln.“ Im vollbesetzten Vortragsraum wurde herzhaft gemeinsam gelacht und wer wollte, konnte ein signiertes Jubiläumsbuch vom Dummfrager erwerben, um zu Hause weiterlachen zu können.

### **Mentale Gesundheit bleibt ein Dauerbrenner**

Die Themen psychische Stärke, Resilienz und Burnout-Prävention waren bei den Messegästen weiterhin stark nachgefragt. Unter anderem referierten hierzu die Chefärzte der DGD Klinik

Hohemark Prof. Dr. Markus Steffens und Dr. Gerhard Sütfels. Beide Referenten betonten in ihren Vorträgen die Gesamtheit der Risikofaktoren für psychische Erkrankungen. Es gehe darum, ob man vulnerabel sei z.B. durch eine belastete Kindheit, bereits länger belastet sei z.B. durch eine andauernde Krankheit und ob es einen aktuellen Stressfaktor gäbe wie zum Beispiel einen plötzlichen Jobverlust. Alle Menschen hätten eine Grundanspannung, jedoch müsse jeder für sich lernen, wo die persönliche rote Linie liegt und wann die innere Waage droht, aus dem Gleichgewicht zu geraten. Resilienzfaktoren, also Schutzfaktoren lägen u.a. in einer positiven Lebenseinstellung, familiären Bindungen und Freundschaften. Darüber hinaus sei es im beruflichen Kontext wichtig, einen eigenen Entscheidungsraum zu haben sowie Gerechtigkeit, Sicherheit und Anerkennung zu erfahren.

Dass Trauer krank machen kann, wusste Gunter Huhn vom Verein Trees of memory zu berichten – insbesondere wenn Menschen einen geliebten Angehörigen oder Freund durch Suizid verloren haben. In ihrer Hilflosigkeit entwickeln Angehörige oft selbst Schuldgefühle. Mit seiner Vereinsarbeit will Huhn das Schambehaftete nehmen und durch fundierte Informationen durch die Phase der Trauer helfen. Über einen Wissenstest zu Depressions- und Suizidzahlen und deren Verteilung auf Geschlecht und Alter in Deutschland kam er mit den Messegästen der gesund leben in bisweilen sehr persönliche Gespräche.

### **Leben retten**

Neben der persönlichen Vorsorge und einem gesunden Lebensstil war auch Erste Hilfe ein Informationsbaustein auf der Gesundheitsmesse. Matthias Sander von Defib Deutschland führte an seinem Stand wie auch in einem Vortragsslot vor, wie man als Laie einen Defibrillator anwenden kann. Als er sein Publikum fragte, wann der letzte Erste Hilfe Kurs besucht wurde, hörte er wie so oft: „Bei der Führerscheinprüfung.“ Sander warb dafür, regelmäßig Erste Hilfe Kurse zu besuchen, um im Falle des Falles Leben retten und damit verlängern zu können. Er führte aus, dass es sich beim plötzlichen Herztod oft um ein Kammerflimmern handelt. Das Herz sei dann nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut zu pumpen und es käme zu Sauerstoffverlust im Gehirn. Jan Hafner, Heilpraktikerazubi, meldet sich daraufhin freiwillig und testet ganz ohne Vorkenntnisse die Anwendung eines Defibrillators. Das Publikum konnte mitverfolgen, wie das Gerät per Audio- und Videoanweisung Schritt für Schritt erklärte, was genau zu tun war. Jan Hafners Fazit: „Das war ganz einfach! Jeder kann Leben retten“.

### **Ayurveda-Retreat**

Seit einigen Jahren liegen auch Ayurveda-Retreats im Trend, bei denen Menschen einem schnelllebigen und durchgetakteten Alltag entfliehen wollen. Der Kurort Bad Bocklet präsentierte sich auf der gesund leben Messe als Alternative für ein Ayurveda-Retreat in Indien oder Sri Lanka. Zwei Stunden von der Mainmetropole entfernt gibt es in Bad Bocklet zwei ayurvedische Zentren, in denen ein Team aus dem Süden Indiens diese Form der traditionellen Medizin authentisch anwendet. Bastian Graber, Direktor vom Kurhaus Hotel Bad Bocklet informierte auf der Messe über die wichtigsten Elemente des Ayurveda wie individuell abgestimmte Massagen, Kräutermedizin, Bewegungstherapie, zum Beispiel Yoga oder Meditation und eine gesunde typgerechte Ernährung. „Das Rhein-Main-Gebiet gehört zu unserem Einzugsgebiet unserer aktuell noch überwiegend weiblichen Klientel. Wir sind sehr zufrieden mit unserer ersten Messebeteiligung hier.“, resümiert er.

### **gesund leben in 2026 in Frankfurt und neu in Kassel**

Gesundheit ist weiterhin ein Megatrend und das Interesse an vielfältigen Gesundheitsinformationen ist groß. Die gesund leben wächst daher weiter: Im kommenden Jahr findet die Gesundheitsmesse



vom 28.02.-1.3.2026 in der Jahrhunderthalle Frankfurt statt und neu vom 18.-19.4.2026 im Kassel Kongress Palais. Das Veranstalterteam der Frankfurter Messe & Event GmbH freut sich auf das Messeevent an einem zusätzlichen, für Gesundheitsthemen sehr attraktiven Standort in Kassel.

**Pressekontakt:**

Bianca Haag, Leitung Unternehmenskommunikation & Messen

Mediengruppe Frankfurt

069/7501-4262

[bianca.haag@mediengruppe-frankfurt.de](mailto:bianca.haag@mediengruppe-frankfurt.de)