

Gesund Leben 2015 – Top-Experten informieren

Österreichs größte Gesundheitsmesse findet von **6. bis 8. November 2015** in Wels statt und informiert mit rund 200 Ausstellern über die Themen Gesundheit, Wellness, Beauty, Ernährung und Sport. Neben den aktuellsten Gesundheitstipps und Trends bietet die Messe auch zahlreiche Fachvorträge und ein facettenreiches Rahmenprogramm. Alle Besucher haben zudem die Möglichkeit, beim Messegewinnspiel in Kooperation mit Jordanien Tourismus teilzunehmen und tolle Preise zu gewinnen. Als Hauptpreis winkt eine **Jordanien Reise für 2 Personen**.

Hochkarätiges Vortragsprogramm mit Gesundheitsexperten, Buchautoren & Co.

Das Programm der Gesundheitsmesse kann sich sehen lassen. Neben Fachvorträgen und aktiven Programmpunkten anerkannter Experten stellen auch etliche Bestsellerautoren ihre Werke vor. Eventmoderatorin **Maria Peters** präsentiert am Sonntag, den 8. November ihr Buch „Ich will alles und noch mehr – Ausgebrannt auf dem Weg zur Perfektion“. Darin beschreibt sie die Schwierigkeit, Kind und Karriere unter einen Hut zu bringen, ohne dabei depressiv zu werden.

Der bekannte Gesundheitsexperte **Prof. Hademar Bankhofer** ist bereits ein beliebtes „Urgestein“ der Gesund Leben und hält auch dieses Jahr wieder einen interessanten Vortrag zum Thema „**Gesund und munter in den Winter!**“. Prof. Bankhofer ist international anerkannter Medizjournalist auf dem Sektor Naturheilmissenschaft und wurde vor allem durch das Fernsehen bekannt. Bei seinem Vortrag präsentiert er praktische Tipps für die kalte Jahreszeit und steht anschließend den Besuchern gerne für Fragen zur Verfügung.

Ein besonderes Highlight ist das Thema „**Kindergesundheit in Oberösterreich**“ am Freitag, den 6. November um 13 Uhr auf der ORF Radio Oberösterreich-Bühne. **Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer** diskutiert mit Silvia Gürtenhofer und Mag. Martina Honsig von Gesundes Oberösterreich über die Gesundheit der Kinder in unserem Bundesland.

Tipps & Tricks zur bewussten Ernährung

Das Kochstudio wiederum bietet die einmalige Möglichkeit, täglich namhaften Kochprofis über die Schulter zu blicken. Beim Schaukochen können sich die Messebesucher wertvolle Tipps und Tricks von **Backprofi Christian Ofner** oder der 5-Elemente Küche von **Buchautorin Roswitha Fehrer** holen. Auch das richtige und sinnvolle Würzen kann dem Profi im Kochstudio abgeschaut werden und soll den Besuchern Lust auf frische Ernährung machen, sowie zahlreiche Inspirationen für die eigene Küche bieten. Für frischgebackene Eltern zeigt **Diätologin Jutta Diesenreither** brauchbare Tipps zu „Babykost leicht gemacht“ und informiert über Kinderlebensmittel.

Fit durch Bewegung

Ein wesentlicher Baustein für die Gesundheit ist natürlich auch die körperliche Betätigung, was sich auch im Programm der Gesund Leben widerspiegelt. Die Referenten von **mediFIT** (Medizinisches Training und Fitness) berichten über präventive Trainingsmöglichkeiten und richtiger Bewegung, um möglichen Krankheiten vorzubeugen. Die **Oberösterreichische Gebietskrankenkasse** widmet sich unter anderem dem Thema Rückenfit und die Haltungs- und Bewegungslehre **Ismakogie** zeigt die richtige Haltung im Alltag auf.

Alle Informationen und Vorverkaufstickets unter www.gesundheitsmesse.at

Gesund Leben

6. bis 8. November 2015

Freitag 10 – 18 Uhr

Samstag & Sonntag 9 – 18 Uhr

www.gesundheitsmesse.at