Impulse für ein gesünderes Leben

VERANSTALTUNG Zeit für Gesundheit – Die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden

OLDENBURG/LILÜ – Gesundheit bewusst erleben, neues Wissen mitnehmen und mit Expertinnen und Experten ins Gespräch kommen: Dazu lädt die Gesundheitsmesse „Zeit für Gesundheit – Die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden“ am Samstag, 26. September, von 10 bis 17 Uhr ins NWZ-Medienhaus an der Wilhelmshavener Heerstraße 260 ein. Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Fachvorträgen, Workshops, Gesundheits-Checks, Ausstellern und Mitmachaktionen richtet sich die Veranstaltung an alle, die sich aktiv mit ihrer Gesundheit beschäftigen möchten.



BILD: DURCH KI GENERIERT

Wissen für den Alltag

Im Mittelpunkt der Messe steht die Frage, wie Menschen ihre Gesundheit bewusst und selbstbestimmt gestalten können. Auf der Speaker-Bühne vermitteln renommierte Expertinnen und Experten wissenschaftlich fundiertes Wissen und geben alltagstaugliche Tipps zu Themen wie Ernährung, Prävention, moderne Medizin und Wohlbefinden.

Zu den Höhepunkten zählt der Vortrag von Bestsellerautor Dr. Wolfgang Feil. Unter dem Titel „Heilungsweg bei allen Krankheiten – Entzündungssenkende Ernährung“ erläutert er die Bedeutung einer entzündungshemmenden Ernährungsweise und zeigt auf, wie sich das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall wirksam senken lässt. Im Anschluss steht er für Fragen und einen persönlichen Austausch zur Verfügung.

Ein weiteres Schwerpunktthema sind die Wechseljahre. Referentin Mechthild Berges spricht in ihrem Vortrag „Wechseljahre verstehen – Was Frauen wissen sollten – und Männer auch!“ über körperliche Veränderungen, Hintergründe und Möglichkeiten, diese Lebensphase gut zu gestalten. Anschließend lädt sie zu einem Wechseljahrs-Café ein, das Raum für Gespräche und Erfahrungsaustausch bietet.

Auch das Evangelische Krankenhaus beteiligt sich mit mehreren Fachvorträgen und vermittelt spannende Einblicke in aktuelle medizinische Themen.

Nach jedem Vortrag sorgt eine rund 15-minütige Yogaeinheit für eine entspannte Pause. Darüber hinaus stehen alle Referentinnen und Referenten für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Gesundheit zum Mitmachen

Neben den Vorträgen präsentieren zahlreiche Aussteller innovative Angebote aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden. Gesundheits-Checks, Workshops und Mitmachaktionen laden dazu ein, Neues auszuprobieren und praktische Anregungen für den Alltag mitzunehmen.

Die Gesundheitsmesse versteht sich als Treffpunkt für alle Generationen – unabhängig davon, ob bereits konkrete Gesundheitsthemen im Fokus stehen oder einfach der Wunsch nach einem gesünderen Lebensstil besteht.

Die Zahl der Besucherinnen und Besucher ist auf 700 Personen begrenzt. Der Eintritt kostet 9,90 Euro für Abonnentinnen und Abonnenten der NWZ sowie 14,90 Euro ohne Abo.

Wer Gesundheit nicht nur konsumieren, sondern verstehen und aktiv gestalten möchte, findet auf der Messe zahlreiche Impulse, neue Perspektiven und praktische Ideen für den Alltag.