

# PRESSEMAPPE

Die Messe für  
meine Gesundheit!

25. - 27.  
Oktober 19

Messe Wels



**life**



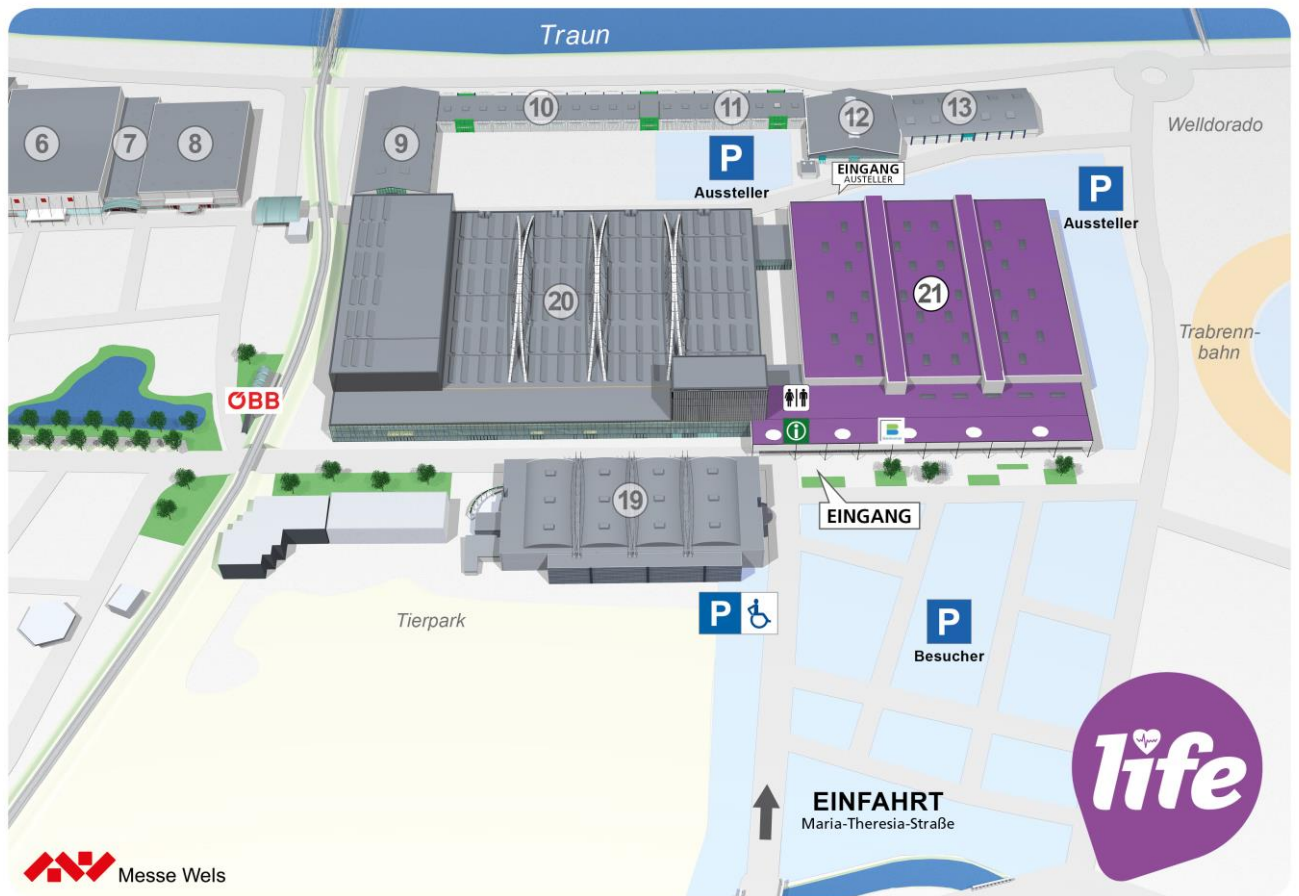
# Inhaltsverzeichnis

<b>DATENBLATT</b> .....	<b>3</b>
<b>ÜBERSICHTSPLAN</b> .....	<b>4</b>
<b>DIE MESSE IM ÜBERBLICK</b> .....	<b>5</b>
25. bis 27. Oktober: Life – Die Messe für meine Gesundheit .....	5
„life“ Gesundheitsstraße zahlreiche, kostenlose Gesundheitschecks .....	5
G´sunde Schätze der Natur .....	6
Yoga & Meditation: Nicht jedem Trend hinterherlaufen .....	6
Gesunde Highlights am Freitag: Prominente Referenten .....	7
Gesunde Highlights am Samstag: Neue Blickwinkel .....	7
Gesunde Highlights am Sonntag: Ernährung und Stressreduktion.....	7
Tag der Schulen, Freitag, 25. Oktober .....	8
Tag der Senioren, Freitag, 25. Oktober .....	8
Täglicher Workshop: Stil- und Farbberatung.....	8
„Life“, die Mitmach-Messe: Auf die Bühne, fertig, los .....	10

# DATENBLATT

<b>VERANSTALTER</b>	Messe Wels GmbH, Messeplatz 1, A-4600 Wels
	Tel.: +43 (0) 7242 9392-0 E-Mail: office@messe-wels.at Internet: www.messe-wels.at, www.life-messe.at
<b>AUSSTELLUNGS- FLÄCHE</b>	10.000 m <sup>2</sup> Ausstellungsfläche
<b>AUSSTELLER</b>	über 120 Aussteller aus 5 Länder
<b>RAHMENPROGRAMM</b>	über 130 Fachvorträge
<b>MESSEÖFFNUNGS- ZEITEN</b>	Freitag, 25. bis Sonntag, 27. Oktober 2019 Fr & Sa: 9.00 – 18.00 Uhr, So: 9.00 – 17.00 Uhr
<b>MESSEEINTRITTS- PREISE</b>	Tageskarte.....EUR 11,00 Ermäßigte Tageskarte..... EUR 9,00 (Zum einmaligen Eintritt für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren, Studenten bis 24 Jahre, Präsenz- und Zivildienstler, Menschen mit Beeinträchtigung gegen Vorlage eines entsprechenden Ausweises, Erwachsene in Begleitung ihrer Kinder gegen Vorlage der Familienkarte/Familienpass sowie Gruppen ab 10 Personen.) Kinder unter 6 Jahre haben freien Eintritt!  Tag der Senioren, 25. Oktober: ermäßigter Eintritt EUR 9,00
<b>EINTRITT PRESSE</b>	Gegen Vorweisen des Presseausweises ist der Eintritt zur Messe kostenlos. Freie Redakteure können sich unter <a href="http://www.life-messe.at">www.life-messe.at</a> / für Presse online akkreditieren.
<b>PROJEKTLEITUNG</b>	Silvia Mayer Tel.: +43 (0)7242/9392-6616 Mobil: +43 (0)676/84 74 24 320 E-Mail: s.mayer@messe-wels.at
<b>WERBUNG UND PR</b>	Irene Ritt Tel.: +43 (0)7242/9392-6612 Handy: +43 80) 676/847424280 E-Mail: i.ritt@messe-wels.at
<b>PRESSEINFORMATION</b>	Presseinformationen erhalten Sie auf Anfrage sowie an der Information in der Halle 20.

# ÜBERSICHTSPLAN



## ANREISE PER AUTO

Aus allen Richtungen: Abfahrt Wels West

## BESUCHERPARKPLATZ

Kostenlos parken am Messegelände

# DIE MESSE IM ÜBERBLICK

## **25. bis 27. Oktober: Life – Die Messe für meine Gesundheit** **Die Messe Wels lädt zu Österreichs größter Gesundheitsmesse**

Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun und sich über die neuesten Gesundheitstrends informieren: Vom 25. bis 27. Oktober lädt die Messe Wels zu Österreichs größter Gesundheitsmesse. Auf der „life – Die Messe für meine Gesundheit“ erwartet die Besucher geballtes Gesundheitswissen und ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt: wertvolle Ernährungs-, Bewegungs- und Gesundheitstipps, qualifizierte Fachberatung, prominente Referenten, ein Genussstudio @powered by Miele Center Erlebach für gesundes Kochen und nicht zuletzt Österreichs größte Gesundheitsstraße inklusive kostenloser Gesundheitstests inkl. Gesundheitspass. Ein Ausstellungsprogramm, das in dieser Vielfalt einzigartig in Österreich ist – ein Pflichttermin für Familien, Senioren und gesundbewusste Menschen.

### **„life“ Gesundheitsstraße** **zahlreiche, kostenlose Gesundheitschecks**

Die „life“ Gesundheitsstraße ist ein einmaliges Service und macht ihrem Namen alle Ehre: Eine wichtige Anlaufstelle für Menschen, die sich gerne sozial engagieren ist das Freiwilligenzentrum Wels, ein Lebensretter das Klinikum Wels-Grieskirchen, bei dem die Gesundheit in guten Händen ist.

Die OÖ GKK, welche die Bedeutung von körperlicher Gesundheit zusammen mit psychischer Balance in den Mittelpunkt rückt. Retter in der Not ist wie immer das Rote Kreuz, das mit 73.000 freiwilligen Helfern in ganz Österreich unterwegs ist. Wer sich engagieren will, ist herzlich dazu eingeladen.

Als Gesundbrunnen zeigt sich der Gesundheitsdienst der Stadt Wels mit vielen Angeboten. Das Kompetenzzentrum St. Stephan präsentiert sich als innovatives Dienstleistungszentrum und das aus gutem Grund: über 40 Ärzte und Therapeuten findet man dort unter einem Dach. Einige davon stehen bei der „life“ Gesundheitsstraße zur Seite.

Ein Kapazunder auf seinem Gebiet ist der Schilddrüsenexperte Dr. Michael Lehner. Der OÖ Selbsthilfe Dachverband ist ein wichtiger Koordinator für alle Selbsthilfegruppen Oberösterreichs, einige davon stellen ihre Dienste vor.

Auch die Oberösterreichische Krebshilfe ist vor Ort und steht mit Rat und Tat zur Seite. Die Seniorenbetreuung der Stadt Wels ist unsere Demenzberatungsstelle, die Apotheke NORDpharma checkt wie stressresistent die Besucher tatsächlich sind und bei Physio & Fit Mag. Roland Graf warten ein Musikelfunktionstest, eine Trainingsberatung und Körperfettmessung. Beim Gesundheitsverein Proges steht die ganzheitliche Gesundheit von Menschen im Mittelpunkt und steht für Fragen bzgl. ihrer Aus- und Weiterbildungen zum Thema „Gesundheit“ zur Verfügung. Mit einem Wort: Hier ist ein Rund-um-Check möglich, der sich lohnt!

## **G'sunde Schätze der Natur**

Was braucht der Körper, um sich wohl zu fühlen? Kann man sich gesund essen? Woher nehmen wir Kraft und Energie? Im Genussstudio powered by Miele Center Erlebach wird an allen drei Messetagen unter dem Motto „Kochen für MICH“ gesund aufgeköcht.

Im Teegarten warten selbstgemachte Wildkräutertees sowie süße und pikante Köstlichkeiten serviert von den Schülerinnen und Schülern des abz Salzkammergut auf die Besucher. Kräuterpädagogin Monika Fuchs, eine Meisterin der Wildkräuterfloristik, wird aus heimischen Wildkräutern Augen kreativ-geschmackvolle Tischdekorationen zaubern.

Und Erdäpfelbotschafterin Ulrike Haunschmid wird der beliebten Knolle eine Genussbühne bieten und die Vorzüge des Universalgenies Erdäpfel in köstlich-einfachen Rezepten zur Geltung bringen. Nachkochen erwünscht.

## **Yoga & Meditation: Nicht jedem Trend hinterherlaufen**

Bewegungsdrang ist gut, noch besser ist er, wenn er viel Freude bereitet. Denn achtsam mit sich und seinem Körper umzugehen ist das beste Programm, um fit und gesund zu bleiben. Achtsamkeit und Meditation im Alltag werden für viele Menschen immer wichtiger und stellen eine gute Möglichkeit dar, um wieder zu sich selbst zu finden. Ins Yoga eintauchen, auch das ist auf der „life“ geplant: „Yoga für alle“ erwartet die Besucher in der „Body & Mind Area“.

## Gesunde Highlights am Freitag: Prominente Referenten

Auf der großen ORF-Radio OÖ-Bühne finden schon am ersten Messetag vielfältige Themen Platz. Prof. Hademar Bankhofer präsentiert seinen Ratgeber „Meine besten Wohlfühl-Rezepte“, der sich in kurzer Zeit zu einem Bestseller entwickelt hat. Physiotherapeut Roman Palleits klärt über „Freund Ischias und seine Nachbarn“ auf und zeigt – ganz nach seinem Leitsatz „Turne bis zur Urne“ – gleich wirkungsvolle Übungen gegen Rückenschmerzen. Über „Heilkräuter für Leib & Seele“ weiß Kräuterpfarrer Benedikt bestens Bescheid. Der bekannte Krone-Kolumnist ist überzeugt: „Kräuter sind ein ganz großes Geschenk des Himmels“ und wird hilfreiche Kräutertipps geben.

## Gesunde Highlights am Samstag: Neue Blickwinkel

Seit Jahrtausenden sucht die Menschheit nach dem Geheimnis eines vitaleren Lebens. Auf der ORF-Bühne versucht man es zu lüften: Die Autorinnen Margit Fensl und Nathalie Karré, deren Bestseller „Der Jungbrunnen-Effekt. Wie 16 Stunden Intervallfasten Ihr Leben verändert“ mit dem gesund&fit-Award ausgezeichnet wurde, präsentieren die Vorteile der Fastenmethode. Sigfried Wingten, Gesundheitswissenschaftler, Ernährungsberater nach TEM (Traditionelle Europäische Medizin) und Experte für ganzheitliche und bedarfsorientierte Ernährung teilt mit den Messebesuchern sein Wissen über „Zucker – das weiße Gift“. In ihrem Vortrag „Mein Schicksal – ein Zufall?“ legt Dr. Beatrice Steingaszner (Tochter von Dr. Elfrida Müller-Kainz), Heilpraktikerin und Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, den Fokus auf die Zusammenhänge zwischen der Persönlichkeitsstruktur, den Verhaltensweisen des Menschen und der Entstehung von Krankheiten.

## Gesunde Highlights am Sonntag: Ernährung und Stressreduktion

Unter dem Titel „EssMedizin – gesund bleiben – Beschwerden lindern – Krankheiten heilen“ klärt Autor Univ. Prof. Mag. Dr. Florian Überall vom Zentrum für Chemie und Biomedizin Innsbruck darüber auf, wie unsere Ernährung unsere Gesundheit beeinflusst. Er ist überzeugt: „Ernähre dich gemäß der Geschmacksrichtung, die dein Konstitutionstyp vorgibt, und du bleibst ein Leben lang gesund.“ Wer schon immer wissen wollte, welche Entlastung der bewusste Verzicht auf säurebildende Lebensmittel für den Säure-Basen-Haushalt des Körpers bringt, sollte Sonntagnachmittag dabei sein, wenn Peter Kogelbauer, Geschäftsführer des VIVEA Gesundheitshotels Bad Goisern eine Basenfastenwoche inkl. Hotelaufenthalt im Gesundheitshotel verlost. Ebenfalls am Sonntag stellt Autor und

Achtsamkeitslehrer Dirk Meints in seinem Vortrag „Stressreduktion als Weg zu körperlicher und emotionaler Gesundheit“ die Frage: Wie kann ich mit der Haltung der Achtsamkeit auf wichtige Lebensthemen schauen?

## Tag der Schulen, Freitag, 25. Oktober

Gesundheit ist zwar kein Kinderspiel, aber die wichtigsten Aspekte lassen sich spielerisch vermitteln. Und das ist gut so, denn gute Gesundheit beginnt im Kindesalter. Die „life“ lädt daher gleich am ersten Messetag zum Tag der Schulen und animiert die jungen Besucher abwechselnd auf der ORF-Radio OÖ-Bühne und im Genussstudio zu einem gesunden Lifestyle. Zum Aufwärmen gibt es einen Tanz-Flashmob zum Mitmachen und dann wartet ein abwechslungsreiches Programm: Es geht um die Gesundheit von Kinderaugen, Mundhygiene, Yoga for Kids, genussvolle, gesunde Ernährung oder die Initiative „Schüler retten Leben“. Beim Kräuterkranzl-Binden wird´s kreativ und beim Vortrag über Pflegeberufe geht´s um wertvolle, zukunftssträchtige Ausbildungen.

## Tag der Senioren, Freitag, 25. Oktober

Gesund alt werden – wer möchte das nicht? Die ORF-Radio OÖ-Bühne widmet sich mit Unterstützung der Stadt Wels am Freitagnachmittag ganz der zweiten Lebenshälfte: Wie bleibt man gut versorgt? Wie lebt es sich mit Demenz? Wo kann man sich im Fall der Fälle Hilfe holen? Bewohner (mit Demenz) des APH Haus Neustadt musizieren mit der **Trommelgruppe „Le RhyTamTam“**. Auf der Bühne wird es dann konkret: **Stadträtin Margarete Josseck-Herdt** kennt nicht nur die Herausforderungen einer würdevollen Seniorenbetreuung, sondern hat auch Antworten. **Dr. Martina Drabauer**, Fachärztin für Neurologie und Konsiliarärztin im APH Haus Neustadt berichtet über das Projekt „Integrierte Versorgung Demenz“ und **Mag. Monika Geck**, zuständig für Seniorenbetreuung der Stadt Wels, informiert über die Angebote für Senioren und deren Angehörige.

## Täglicher Workshop: Stil- und Farbberatung

Der eigene Stil, die eigene Persönlichkeit – Ausstrahlung, Wohlgefühl und Selbstvertrauen hängen direkt damit zusammen. Die Messe ermöglicht den Besuchern einzutauchen in die Welt der professionellen Farb- und Stilberatung: „Welche Farbe passt zu mir?“, lautet am 25. Oktober die Frage. Die Besucher werden erfahren, dass es tatsächlich Farben gibt, die sie erstrahlen lassen. „Welcher Stil passt zu mir?“ heißt der Workshop am 26. Oktober, bei dem sich alles um den eigenen Stil und den Einfluss unserer Proportionen und



Gesichtsformen dreht. Am 27. Oktober geht es um ein natürliches Make-up. Wer sich schon öfter die Frage gestellt hat „Welches Make-up passt zu mir?“ erhält praktische Tipps zu Farbtönen und Schminktechniken.

Workshop-Kosten inkl. Messeeintritt: 69,00 EUR pro Person

Anmeldung erforderlich: 0664 846 6916, [karina@stilissimo.at](mailto:karina@stilissimo.at)

Achtung: begrenzte Teilnehmeranzahl

## „Life“, die Mitmach-Messe: Auf die Bühne, fertig, los

Auf die Besucher warten an allen drei Messetagen die verschiedensten Workshops und Mitmachveranstaltungen. Beispielsweise:

- Piloxing SSP & Knockout Special mit Trainerin Anita Müller (Piloxing Instructor).
- Spaß, Lebensfreude, Herzlichkeit und Kraft tanken pur beim Schnupper-Trommeln mit Andrea Fuchs von Ur-Ton.
- sing & swing – voll Freude singen mit Ingrid Huemer und Magdalena Pühringer, Singleiterinnen und Praktikerinnen für cranio-sacrale Körperarbeit.
- Yin & Yang – Yoga für alle mit Petra Werner von fokusleben.
- life Cooking mit Joana – „NAMA HARUMAKI, Kalte Frühlingsrolle zum Selbermachen“ mit Joana Toshimi Aumüller (Anbieterin von Private Dinings und Kochkursen)