



Life – Die Messe für meine Gesundheit Österreichs bedeutendste Gesundheitsmesse

Vom 25. bis 27. Oktober 2019 verwandelt sich die Messe Wels wieder in eine Gesundheitsoase: LIFE ist Österreichs größte und bedeutendste Gesundheitsmesse, die aktuelle Gesundheitsthemen abdeckt, wertvolle Ernährungstipps gibt, über Fitnessmethoden aufklärt und namhafte Experten auf die Bühne holt.

Treffpunkt der Experten

Spannende Vortragende, gewiefte Aussteller, erfahrene Experten versammeln sich heuer wieder auf der „life“ – die Messe für Gesundheit. Das sind Tage, an denen man sich von Kopf bis Fuß seiner Gesundheit widmen kann, sich inspirieren lassen kann, seinen ganz persönlichen Weg findet, seine Gesundheit zu erhalten und dabei Wissen anhäuft. Wissen, das einem das ganze Jahr über guttut. Wissen, das man immer wieder ausprobieren und an seine Bedürfnisse anpassen kann. Mutmacher und Orientierungshilfe sein, Neugierde wecken, neue Wege beschreiten – das ist die Aufgabe von „life“, die heuer auf vier wichtigen Säulen basiert:

- **Rund-um-Check:** Kostenlos aufgeklärt - die „life“ Gesundheitsstraße
- **Sich gesund essen:** Experten geben Tipps
- **Hypes, die Freude machen:** Bewegung & Fitness
- **Schönheit hat viele Gesichter:** Neue Wellness- und Beautyprodukte

Die Straße des Glücks: Wie geht es Ihnen?

Die „life“ Gesundheitsstraße ist ein einmaliges Service und macht ihrem Namen alle Ehre: Für kostenlose Gesundheitstests und zahlreiche Fachberatungen gelang es, namhafte Experten zu gewinnen, die ihr Wissen gerne teilen. Allen voran 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**, ein Arzt, der zuhört und sich auskennt. **mediFIT** unterstützt auf dem Weg zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden



und wird ebenfalls Teil der Gesundheitsstraße sein. Der **OÖ Selbsthilfe Dachverband** ist ein wichtiger Koordinator für alle Selbsthilfegruppen Oberösterreichs, einige davon stellen ihre Dienste vor. 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. Auch die **Oberösterreichische Krebshilfe** ist vor Ort und steht mit Rat und Tat zur Seite. Mit einem Wort: Hier ist ein Rund-um-Check möglich, der sich lohnt!

Sich gesund essen: Energielieferant Ernährung

Sich richtig und gesund zu ernähren braucht viel Aufmerksamkeit und auch viel Achtsamkeit. Denn jeder Mensch ist anders gestrickt, hat Vorlieben und Unverträglichkeiten. Was tut mir gut? Was braucht mein Körper, um sich gesund und wohl zu fühlen? Was bringt mir Energie und Kraft, für die vielen Aufgaben, die es zu meistern gibt? Um eine persönliche Balance zu finden braucht es Tipps von Experten, die viel Erfahrung mitbringen. Aussteller klären über spezielle Ernährungsbedürfnisse auf. Auf der Genussbühne tummeln sich interessante Vortragende, unter anderen die **Erdäpfelpäpstin Ulrike Haunschmid**. Die Gastwirtin leitet die erste Erdäpfel-Pension in Österreich und weiß um die vielen Vorteile des Universalgenies Erdäpfel. Im „**life Teegarten**“ können selbstgemachte Wildkräutertees und andere Spezialitäten verkostet werden.

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“.

Frohnatur: Schönheit hat viele Gesichter

Bio-Pflege aus der Natur, das ist die grüne Kosmetik nach der sich immer mehr Menschen sehnen. Frei von Chemikalien, randvoll mit Heilpflanzen und Naturprodukten. Das Motto der Grünen Kosmetik: Lasse nur das an deine Haut, was Du auch essen würdest. Auf der „life“ können beispielsweise Erdäpfelwickel probiert und Erdäpfel-Kosmetikprodukte getestet werden.



Mehr Informationen:

Irene Ritt

Werbung und PR



Messe Wels GmbH | Messeplatz 1 | 4600 Wels
FN 263724f, Landesgericht Wels

i.ritt@messe-wels.at | www.messe-wels.at

Tel. +43 7242 9392-6612

Fax +43 7242 9392-496612

life-messe.at