

Nr. 11

München, 07. Dezember 2015  
**Presseinformation**

Corinna Feicht  
Projekt-PR Referentin  
Tel. +49 89 949-21477  
corinna.feicht@  
messe-muenchen.de

## **HEALTH & FITNESS: ERNÄHRUNG UND MOBILITÄT**

**Durch die zunehmende Bedeutung von Gesundheit und Fitness ergeben sich für die Sportindustrie viele Chancen. Vom 24. bis 27. Januar 2016 präsentiert die ISPO MUNICH alles rund um die Themen „Gesunde Ernährung“ und „Mobile Health & Fitness“ kompakt in einer Halle. Besonders für Trainer, Sportlehrer, Physiotherapeuten, Mediziner und Personalleiter hat die Health & Fitness-Halle wieder viel Neues zu bieten.**

Health & Fitness ist ein stark expandierender Wachstumsmarkt. 70 Prozent der Berufstätigen in Deutschland empfinden ihr Leben heute als stressig, jeder Fünfte leidet unter Dauerdruck. Chronischer Stress aber kann krank machen. Der Wunsch nach Gesundheit prägt den persönlichen Lebensstil der Menschen immer stärker. Je nach individuellen Vorlieben gibt es vielfältige sportliche Ziele und Ernährungskonzepte. Mobile Angebote machen es möglich, passende Trainingsprogramme und Rezepte in den Alltag zu integrieren. Die rasante Entwicklung von Wearable Technologies, Hightech-Minicomputer zum „Anziehen“ für die Messung und Auswertung von Fitnessdaten unterstreicht diesen gesellschaftlichen Wandel. Die Bedeutung von optimaler Ernährung, mehr Bewegung, aktiver Erholung und Wohlbefinden für die Erhaltung von Gesundheit und Fitness sind in der modernen Gesellschaft angekommen.

### **Mehr Lebensqualität durch Wearables**

Das Wachstum dieses Segments zeigt sich auf der Messe auch durch den Umzug in Halle B4, der neuen Heimat von [Health & Fitness](#). Dort

Messe München GmbH  
Messegelände  
81823 München  
Deutschland  
www.messe-muenchen.de



steht Anbietern und Interessenten ab 2016 deutlich mehr Fläche zur Verfügung. Mit ihren Themenschwerpunkten „Gesunde Ernährung“ und „Mobile Health & Fitness“ setzt die [Health & Fitness 2016 Halle](#) erneut Akzente. Der Imagetransfer von Sport, Sportarten, Sportartikeln und Sportlern auf Menschen und Unternehmen ist enorm. Der nächste große Schritt ist die digitale Erfassung sämtlicher persönlicher Aktivitäten, der Anzahl der Schritte, der verbrauchten Kalorien, der Dauer des Trainings und sogar der Qualität des Schlafs. Längst gehen diese Messungen mittels Activity-Tracker oder Smartphone über das bloße Erfassen der Herzfrequenz und zurückgelegten Strecke hinaus.

### **Hightech-Minicomputer zum „Anziehen“**

Geht es um digitalen Lifestyle, so liegt mit dem Themenschwerpunkt „Mobile Health & Fitness“ die nächste Stufe dieser Entwicklung unmittelbar vor uns: Die immer beliebteren „Wearables“ in Form von Fitness-Armbändern, Smartwatches oder sogar Datenbrillen setzen neue Maßstäbe für Bewegung und Lifestyle. Die Hightech-Minicomputer zum „Anziehen“ erobern gerade unser Handgelenk und entwickeln sich zu unseren persönlichen Trainingspartnern. Im Vergleich zum fast ständigen Begleiter Smartphone werden Wearables körpernäher getragen und ermöglichen so neuartige Qualitäten der Nutzung. Der User erhält eine vollständige Datenübersicht seiner täglichen Aktivitäten, seines Trainings und seines Erholungszustandes. Das steigert die Motivation und macht Wearables zu kompetenten Begleitern im Training und Alltag. Und das alles 24/7!

Die neue Generation der Hightech-Minicomputer sieht nicht nur gut aus, sie informiert zudem über ankommende Anrufe, Messages, Kalender-Erinnerungen und Social-Media-Nachrichten oder interagiert sogar in



ausgewählten Communities. Ambitionierte Internetnutzer können damit noch enger mit den digitalen Medien verknüpft sein.

### **Gesunde Ernährung ist eine Frage des guten Geschmacks**

Eine richtige, ausgewogene Ernährung ist Grundvoraussetzung für körperliche Fitness und nachhaltige Gesundheit im Sport und Lebensalltag. Schon die alten Griechen wussten: Vitalität und Erfolg gehen durch den Magen! Längst ist wissenschaftlich belegt, dass durch eine optimale und individuell angepasste Ernährung mehr Leistung erreicht werden kann. Das ist für jeden aktiven Menschen interessant, ob Profi, Hobbyathlet oder Gelegenheitssportler. Steigende Zahlen von Vegetariern oder Veganern im Sport belegen diese Theorie, und immer mehr Ausdauersportler, wie zum Beispiel Ultraläufer Scott Jurek, berichten von einer gesteigerten Leistungsfähigkeit und einem größeren Wohlbefinden nach der Umstellung auf eine fleischlose oder vegane Ernährung. Wissenschaftliche Studien ergaben zudem, dass eine fleischlose Ernährung seltener zu chronischen Krankheiten wie etwa Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes führt. Gesunde Ernährung hat nichts mit Verzicht und Zwang zu tun, sondern mit gutem Geschmack und Verstand.

### **Erfolgreich und gesund dank der richtigen Ernährung**

Eine optimale Basisernährung schafft die Voraussetzungen für körperliche Fitness, sportlichen Erfolg, Gesundheit und das Wohlbefinden. Die „Gesunde Ernährung“ ist daher der zweite Fokus der Health & Fitness-Halle der ISPO München 2016. Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden messen wir damit das höchste Gut bei. Aktivität und Qualität sind feste Prinzipien, um stets die beste Leistung für Körper, Geist und Seele zu erreichen. Mit der ISPO Health & Fitness 2016 und dem Fokus auf



klassischer Fitness, gesunder Ernährung und mobilen Anwendungen werden Gesundheit und Leistungsfähigkeit erlebbar und auch (be-)greifbar. Das Rahmenprogramm inspiriert mit vielfältigen Vorträgen, Interviews und Produktpräsentationen.

Noch mehr Neuigkeiten rund um das Health & Fitness Segment gibt es unter: [ISPO Health & Fitness](#). Weitere Informationen zur ISPO finden Sie unter [www.ispo.com](http://www.ispo.com) und auf [www.facebook.com/ispomunich](https://www.facebook.com/ispomunich).

#### **Über die ISPO**

Unter der Marke ISPO bietet die Messe München Veranstaltungen und ganzjährige Services für die weltweite Sportbranche an. Ziel ist es, Kunden umfassende Mehrwerte für ihre erfolgreiche Positionierung im Markt zu verschaffen. Die Services helfen, die Kunden bei ihrer unternehmerischen Entwicklung zu unterstützen sowie persönliche Kontakte und Beziehungen zu vertiefen. Hierzu zählen bereits ISPO ACADEMY, ISPO COMMUNITY, ISPO AWARD, ISPO BRANDNEW, ISPO CARD, ISPO JOBS und ISPO NEWS. Als international erfolgreiche Sport Business Plattformen und Multisegment-Messen gewähren die ISPO MUNICH, ISPO BEIJING und ISPO SHANGHAI einen Gesamtüberblick über ihre jeweiligen Märkte.

#### **Messe München**

Die Messe München ist mit rund 40 Fachmessen für Investitionsgüter, Konsumgüter und Neue Technologien allein am Standort München einer der weltweit führenden Messeveranstalter. 14 dieser Veranstaltungen sind in ihrer Branche international die Nummer 1. Mehr als 30.000 Aussteller und rund zwei Millionen Besucher nehmen jährlich an den Veranstaltungen auf dem Messegelände, im ICM – Internationales Congress Center München und im MOC Veranstaltungscenter München teil. Darüber hinaus veranstaltet das Unternehmen Fachmessen in China, Indien, der Türkei und in Südafrika. Mit Beteiligungsgesellschaften in Europa, Asien und in Afrika und mit über 60 Auslandsvertretungen, die mehr als 100 Länder betreuen, ist die Messe München weltweit präsent.

