

# Bist du gefährdet ?



2

## Gesundheit kein Zufall

Fettsucht, Diabetes und Herz-erkrankungen erreichen epi- demische Ausmaße. Auch wenn Diabetes sehr früh durch einen kostengünstigen Bluttest dia- gnostiziert werden kann, bleiben doch die Hälfte der Diabetiker un-

erkannt. Andere wichtigen Maß- nahmen zur Einschränkung der Ri- sikofaktoren sind die Kontrolle des Blutdruck- und Cholesterinwertes. Ist dein Blutzucker normal? Sind dein Blutdruck und Cholesterin- wert normal? Kontrollierst du diese Werte regelmässig? Wirk- same Faktoren in der Prävention von Diabetes und Herz-erkrankun- gen, sind eine gesunde Ernährung auf pflanzlicher Basis, kombiniert mit regelmäßiger Bewegung, der Vermeidung von Tabak und ein

normales Körpergewicht. «Das Geheimnis des Wandels ist es, deine gesamte Kraft nicht auf das Bekämpfen des Alten zu konzen- trieren, sondern auf den Aufbau des Neuen.» Sokrates 🍷

## Du kannst heute damit beginnen!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



FREIKIRCHE DER  
SIEBENTEN TAGE-ADVENTISTEN  
150  
JAHRE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Dr. Hana Kahleova  
Endokrinologin und Forscherin  
Prag, Tschechische Republik