

Bist du gefährdet ?



2

www.secretsofwellness.org



FREIKIRCHE DER
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesundheit
kein Zufall

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Fettsucht, Typ-2- Diabetes und Herzerkrankungen erreichen epidemische Ausmaße. Laut Weltgesundheitsorganisation sterben jedes Jahr 2,8 Millionen Menschen weltweit als direkte Folge von Übergewicht oder Fettsucht. Fettsucht verursacht verschiedene Gesundheitsprobleme und erhöht u.a. das Risiko von Diabetes, Herzerkrankungen und gewissen Krebsarten. Neben Übergewicht sind ungesunde Ernährung und mangelnde körperliche Bewegung die Hauptursachen für das erhöhte Vorkommen des Typ-2-Diabetes.

Du kannst selbst herausfinden, ob du übergewichtig oder fettleibig bist, indem du deinen Body Mass Index (BMI) berechnest. Die Formel dafür lautet: **BMI = Gewicht in Kilogramm / (Körpergröße in m)²**. Ein BMI ab 25 deutet auf Übergewicht hin, während ein BMI ab 30 bereits Fettsucht darstellt. Wie lautet dein BMI? Bist du übergewichtig oder fettleibig?

Wir können uns und unsere Kinder vor Übergewicht, Diabetes und Herzerkrankungen schützen, wenn wir uns für eine gesunde Ernährung auf pflanzlicher Basis entscheiden, regelmäßig Sport treiben und ausreichend Schlaf bekommen. In welchen Dingen kannst du sonst noch deinen Lebensstil verbessern? Studien zeigen, dass unsere Gesundheit durch positive Beziehungen gefördert werden kann, aber auch, wenn wir lernen, zu vergeben und unser Vertrauen auf Gott zu setzen.

“Du wirst nie dein Leben verändern, bis du nicht etwas veränderst, das du täglich tust. Das Geheimnis deines Erfolges liegt in deiner täglichen Routine.” John C. Maxwell

Warum nicht heute schon damit beginnen, deine tägliche Routine zu verändern. Du kannst es schaffen! Das Geheimnis voranzukommen, liegt darin, anzufangen.

Dr. Hana Kahleova

**Endokrinologin und
Forscherin**

