

# 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 die-  
se Werte regelmäßig? Wirksame  
Faktoren in der Prävention von  
Diabetes und Herzkrankungen,  
sind eine gesunde Ernährung auf  
pflanzlicher Basis, kombiniert mit  
regelmäßiger Bewegung, der Ver-  
meidung von Tabak und ein nor-

males Körpergewicht. «Das Ge-  
heimnis des Wandels ist es, deine  
gesamte Kraft nicht auf das Be-  
kämpfen des Alten zu konzentrie-  
ren, sondern auf den Aufbau des  
Neuen.» Sokrates 🐼

## Du kannst heute damit beginnen!



FREIKIRCHE DER  
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150  
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

