

# Bist du gefährdet

# ?

2

## Gesundheit kein Zufall

Fettsucht, Diabetes und Herzkrankungen erreichen epidemische Ausmaße. Auch wenn Diabetes sehr früh durch einen kostengünstigen Bluttest diagnostiziert werden kann, bleiben doch die Hälfte der Diabetiker un-

erkannt. Andere wichtigen Maßnahmen zur Einschränkung der Risikofaktoren sind die Kontrolle des Blutdruck- und Cholesterinwertes. Ist dein Blutzucker normal? Sind dein Blutdruck und Cholesterinwert normal? Kontrollierst du diese Werte regelmäßig? Wirksame Faktoren in der Prävention von Diabetes und Herzkrankungen, sind eine gesunde Ernährung auf pflanzlicher Basis, kombiniert mit regelmäßiger Bewegung, der Vermeidung von Tabak und ein nor-

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

## Du kannst heute damit beginnen!



FREIKIRCHE DER  
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150  
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

DVG

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.