



Eigentum Gesundheit.

Wie gelingt Ihre persönliche Gesundheitsreform?

mit **Dr. Karl-Adolf Zech**

Gesundheit bis ins hohe Alter wünschen wir uns alle. Doch wovon hängt sie ab? Sind wir "ausgeliefert"? Können wir selber etwas tun? Und was?

Dabei geht es darum, uns dem Änderbaren zu widmen, das nicht Änderbare zu akzeptieren, aber beides unterscheiden zu lernen (Franziskus). Dieser Unterschied zeigt sich nach Walter Bortz in vier grundlegenden Einflüssen, die unsere Gesundheit biologisch bestimmen.

Besondere Bedeutung gewinnen sie bei den chronischen „Alters“-Krankheiten, wie sie den Einzelnen und die Gesellschaft zunehmend belasten. Sie werden oft unterschätzt, weil sie sich ohne spürbare Auswirkungen in Jahrzehnten ausprägen, bevor sie in unseren Lebensalltag eingreifen.

Der Seminarabend widmet sich besonders dem, was wir zu unserer Gesundheit selber beitragen können.

Anmeldung und Info Dr. Karl-Adolf Zech
geprüfter Präventologe
Tel.: (030) 444 17 33
Email: Zech@robust-altern.de
Homepage: www.robust-altern.de
bitte anmelden bis zum 3. Mai

Termine Mittwoch, 11. Mai 2011, 19-21 Uhr
weitere Termine: bitte anfragen

Ort Gesundheitszentrum Blütenhof
Reinhardtstr. 3, 10117 Berlin, R. S 4

Preise je Teilnehmer 9 € (ermäßigt 7€)