



Gesundheitsvorträge mit Albert Gruber

in der Aula der Volksschule Thalgau (Adresse: Ferdinand-Zuckerstätter-Straße 20, 5303 Thalgau).

Anmeldung: 0664/24 888 82 oder info@gesundheitspflege-gemeinde.at

07.03.2024 ab 18:30 Uhr: „Mit Nachdruck gegen Hochdruck“

Von Bluthochdruck (Hypertonie) sind rund 20% der Österreicher*innen betroffen. Er verursacht lange keine Symptome, deshalb wird er oft erst spät erkannt. Bleibt Bluthochdruck unbehandelt, kann es zu gesundheitlichen Problemen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenerkrankungen oder Atherosklerose kommen. Vorbeugung und Behandlung sind jedoch gut möglich. Wie? – erfahren Sie an diesem Abend!

13.06.2024 ab 18:30 Uhr: „Zu süß unterwegs – Wissenswertes zu Diabetes Typ 2“

Unsere Bauchspeicheldrüse produziert das lebenswichtige Hormon Insulin. Wird zu wenig Insulin produziert oder kann das Insulin nicht wirken, spricht man von Diabetes. Übergewicht und Bewegungsmangel sind die Hauptursachen des Diabetes Typ 2. Unbehandelt verursacht Diabetes Schädigungen an den Blutgefäßen. Betroffen sind vor allem die Augen, die Nieren, die Füße und das Nervensystem. Neben der ärztlichen Behandlung und Beratung ist eine ganzheitliche Veränderung des Lebensstils im Sinne der Eigenverantwortung unverzichtbar, weil sehr hilfreich!