

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Einladung zu Gesundheitsvorträgen

Die Einladung richtet sich an alle gesundheitsbewußten und gesundheitsinteressierten Menschen, die neue Wege in der Gesundheitsvorsorge suchen.

Vortrag am Dienstag 12.03.24

Thema: Gesunde Ernährung

Immer mehr Menschen interessieren sich für eine gesunde Lebensweise und sind auf der Suche nach geeigneten Gesundheitsinformationen und Ernährungshinweisen. Mit einer Flut von Informationen über gesunde Ernährung werden wir von Medienbereichen überrollt. Wir finden Lebensmittel in Überfülle in unterschiedlicher Qualität und Quantität.

Was ist jedoch davon für uns wirklich gesund?

Vortrag am Dienstag 26.03.24

Thema: Wirkung - und Nebenwirkung von Medikamenten

Zwischen Wirkung und Nebenwirkung eines Medikaments gibt es nicht den geringsten Unterschied. Beides sind direkte Auswirkungen des Arzneimittels auf den menschlichen Körper.

Unter dem Begriff "Nebenwirkungen" fasst man lediglich jene Wirkungen zusammen, die unerwünscht sind und die bislang leider nicht aus den Pillen entfernt werden konnten.

Medikamente möglichst zu vermeiden, gehört daher zu einer gewissenhaften modernen Gesundheitsvorsorge.

In diesem Vortrag werden Wirkung, Risiken sowie die Nebenwirkungen von Medikamenten thematisiert, ebenso die Möglichkeiten der eigenen Gesundheitsvorsorge.

Vortrag am Dienstag 09.04.24

Thema: Naturreine Öle in der häuslichen und stationären Pflege

Es erwartet Sie ein informativer und dennoch entspannter Vortrag über Düfte. Sie erfahren Wissenswertes rund um Aromaöle. Bei welchen Beschwerden können naturreine Öle helfen? Haben sie eine antibakterielle Wirkung? Wie werden sie richtig angewendet? Auch die Möglichkeiten der Raumbeduftung werden thematisiert. Riechen und erlebe Sie, die Wirksamkeit der reinen ätherischen Öle und erfahre wie das eigene Wohlbefinden gestärkt und gefördert werden kann.

Vortrag am Dienstag 23.04.24

Thema: Pflanzliche Mittel zur Gesundheitsvorsorge und Selbstheilung

Gesundheit kann uns, so schön das auch wäre, von niemandem geschenkt werden, außer von uns selbst. Wirkliche Gesundheit ist das Ergebnis von Gesundheitsvorsorge, also wohlüberlegten Maßnahmen, die Krankheiten verhindern sollen und die Sie selbstverantwortlich für Ihren Körper ergreifen können. Aromaöle unterstützen Sie bei den täglichen Herausforderungen des Alltags und können so zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Ort: ASB-Begegnungszentrum Jakobstraße 5, Hinterhaus, 02826 Görlitz

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Dozent: Franz Siegler - Gesundheitspraxis

Kosten: kostenfrei, um einen Spendenbeitrag in die Spendenbüchse wird gebeten

Anmeldung: telefonische Voranmeldung 03581/6837 067