



# Depression

## Und wo bleibe ich

Umgang mit depressiven Menschen

**WANN** Mittwoch | 10. April 2019 | 19.00  
**REFERENT** **Patricia Erker** | dipl. psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester  
**WO** Seminarraum im Adventhaus  
Höttinger Gasse 12d | 6020 Innsbruck  
**KOSTEN** Eintritt frei!  
**INFO** ☎ 0676 833 221 598 | Patricia Erker  
✉ innsbruck@llg.at

**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT** **LLG**  
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise

# „Ich bin nicht für dieses Leben geschaffen“

Suizid und Einsamkeit

**WANN** Mittwoch | 24. April 2019 | 19.00  
**REFERENT** **Thomas Rolfmeier** | Seelsorger  
**WO** Seminarraum im Adventhaus  
Höttinger Gasse 12d | 6020 Innsbruck  
**KOSTEN** Eintritt frei!  
**INFO** ☎ 0676 833 222 37 | Thomas Rolfmeier  
✉ innsbruck@llg.at

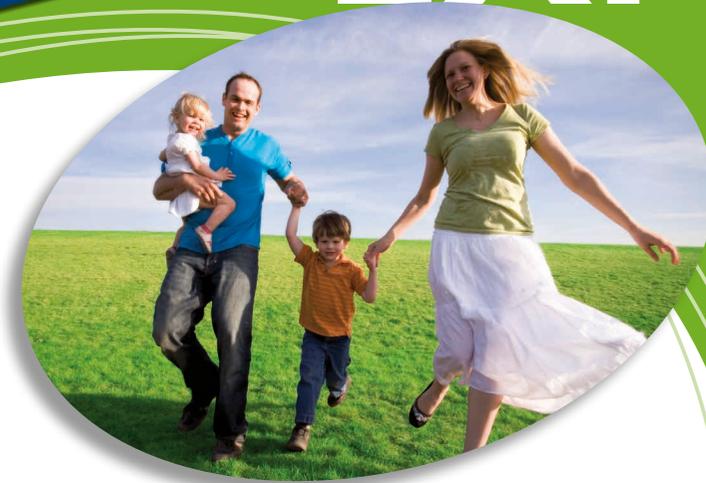
**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT** **LLG**  
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise



Medieninhaber: Liga Leben und Gesundheit | Hersteller: Drucker: online Druck GmbH, 2351 Wk. Neudorf

# Fit&Gesund EXPO

**FIT IN DEN SOMMER  
MIT DEN CYTA  
GESUNDHEITSTAGEN**



**WANN** **Donnerstag, 4. April 2019**  
**Freitag, 5. April 2019**

jeweils von 9.00–18.00 Uhr

**WO** zum 12. Mal in der **CYTA Shoppingwelt Völs**

**WAS** **Lungenfunktionsmessung | Blutzuckertest | Cholesterintest | Blutdruckmessung | Sehtest | Hörtest | Massage | Der Harvard-Fitnesstest | Test zur Bestimmung des biologischen Alters | Körperfettmessung | Ärztliche Beratung**  
Weiters gibt es Stände mit wertvoller Literatur und mit Kostproben von Vollwertprodukten.

Die Teilnahme ist kostenlos!

**INFO** [www.llg.at/veranstaltungen](http://www.llg.at/veranstaltungen)

**Fit&Gesund EXPO**

**Cyta**  
Shoppingwelt

Gerätesponsoring: **OMRON** | **Bayer HealthCare**

**LLG**  
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

**MILLER**  
UNITED OPTICS

**cyta**  
apotheke

**Body&Soul**

**Pearle**

**TLC**  
www.toplife-center.com

# Gesundheitspass

# Entdecken Sie

EBENE 2

Imbissstand  
und Beratung

Blutzucker- und  
Cholesterintest

Blutdruckmessung

Körperfettmessung  
(Body&Soul)

Sehtest  
(Miller/Pearl Optik)

Hörtest  
(Miller Optik)

EBENE 1

Massage

Fitnessstest

Lungenfunktions-  
messung

Bücherstand

Test  
biologisches Alter

Ärztliche Beratung

Blutzucker:  empfohlen:   
Cholesterin:  empfohlen:

Blutdruck:  empfohlen: 120/70  
akzeptabel: 140/90

	Sph	Cyl	Achse
R	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
L	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

- Optimales Hörvermögen:  
Kontrolle in einem Jahr empfohlen.
- Eingeschränktes Hörvermögen:  
Untersuchung bei HNO-Arzt oder in Neuroth-Fachinstitut empfohlen.

Bitte beachten Sie, dass der Schnellhörtest nur ein Richtwert ist, da er in lauter Umgebung durchgeführt wurde. Nutzen Sie die Möglichkeit eines kostenlosen und professionellen Hörtests bei Ihrem HNO-Arzt oder in einem Neuroth-Fachinstitut.

Größe:  Gewicht:  Körperfett:

## Harvard Fitness Test

Ruhepuls:

Nach 3 Min. Bewegung:

Nach 5 Min. Erholung:

Biologisches Alter:

Persönliche Beratung:

Anti-Stress Massage:

## Fit in den Sommer!

## Ihr biologisches Alter

Name:  Geschlecht: M  W

Geburtsdatum: Tag  Monat  Jahr

### Schlaf

Wie viele Stunden schlafen Sie normalerweise pro Nacht?

- 5 Stunden oder weniger  
 6 Stunden  
 7-8 Stunden  
 9 Stunden oder mehr

### Alkohol

Wie viele Einheiten Alkohol trinken Sie pro Woche?

- (Eine Flasche Bier, ein Glas Wein oder Schnaps)  
 Ich trinke nicht  
 1-2 Einheiten  
 3-10 Einheiten  
 Mehr als 10 Einheiten

### Bewegung

Wie oft bewegen Sie sich für mindestens 20-30 Minuten?

- (z. B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Joggen, Tennis, Schwimmen, Rad fahren)  
 Fast jeden Tag  
 Weniger als 3x pro Woche  
 Selten

### Frühstück

Wie oft essen Sie ein ausgiebiges Frühstück?

- (Mehr als nur Kaffee und Marmeladesemmel)  
 Fast jeden Tag  
 Manchmal  
 Selten oder nie

### Rauchen

- Ich habe nie geraucht  
 Ich habe aufgehört zu rauchen  
 Ich rauche weniger als 1 Packung  
 Ich rauche mehr als 1 Packung/Tag

### Naschen

- Wie oft naschen Sie zwischen den Mahlzeiten?  
 Beinahe täglich  
 Gelegentlich  
 Selten oder nie