

Dr. med. Kurt Mosetter
»Gut älter werden«
Mit Strategie gesund bleiben



Es sind nicht allein die Gene, welche diese Lebensphase bestimmen. Die Wissenschaft zeigt vielmehr immer klarer, dass es vor allem unser Lebensstil ist, der unser Altern und unser Altsein prägt. Insbesondere zwei Einflussbereiche erweisen sich als ganz entscheidend: Bewegung und Ernährung. So gesehen können wir Alterskrankheiten auch als „Zivilisationskrankheiten“ beschreiben. Sie finden ihre Ursache in mangelnden und einseitigen Bewegungsgewohnheiten, sowie in einseitigen und auf Dauer schädlichen Ernährungsweisen.

Dr. med. Kurt Mosetter ist Arzt und Heilpraktiker und Begründer der Myroreflextherapie.

Di, 21.01.2025, 19:00 Uhr
Radolfzell, Milchwerk
Werner-Messmer-Straße 14

Eintritt: 7,00 €

Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und Gäste mit vhs-Vortragskarte frei.

Information und Anmeldung:
www.vhs-landkreis-konstanz.de
Tel. 07732/89348-60