



Vortrag Bovender Bürger: Prof. Dr. med. Wolfgang Wuttke (Bovenden/Eddigehausen)

Am 16. April 2015 fand der höchst interessante und gut besuchte Vortrag von Herrn Prof. Dr. med. Wolfgang Wuttke zum Thema „Gesünder leben: Was ist zu tun?“ im Alten Pfarrhaus in Eddigehausen statt.

Im Mittelpunkt des Vortrages und der Diskussion standen die gesunde Ernährung, die tägliche Bewegung und die Nutzung der Früherkennungsuntersuchungen.

Wir sollten nach 16.00 Uhr möglichst keine Kohlehydrate mehr essen.

Täglich Drei- bis zehntausend Schritte sind gesundheitsfördernd.

An Früherkennungsuntersuchungen ist teilzunehmen.

Und Männer mit einem Bauchumfang von 100 oder mehr Zentimetern sind einfach zu dick. Sie sollten abnehmen.