

**WUNDERWELT DARM
AUF DER FITNESS 2016!**



Bei der FITmess bietet sich Ihnen die einmalige Gelegenheit den Darm anhand eines überlebensgroßen Modells von innen zu sehen! Der Verdauungstrakt beherbergt **100 Millionen Nervenzellen** und wird daher oft auch als „Bauch-Hirn“ bezeichnet. Dabei steht er im regen Kontakt mit dem Kopfhirn – auch was die Gefühle betrifft. Wer kennt sie nicht, die berühmten Schmetterlinge im Bauch? **Viel Spaß beim Entdecken!**

WAS ICH MIR MERKEN MÖCHTE:

FÜR ÖSTERREICHS GESUNDHEIT
FITmess
MESSEN. INFORMIEREN. MOTIVIEREN.

DER GESUNDHEITSTAG IM ZIB SHOPPING

WANN: SAMSTAG, 9. APRIL 2016
10 BIS 17 UHR

WO: ZIB SHOPPING
Fürbergstraße 18–20, 5020 Salzburg

PROGRAMM

EINTRITT FREI!



www.zib.at

Mit freundlicher Unterstützung von:



Weitere Infos unter www.fitness.at



HERZLICH WILLKOMMEN BEI DER FITMESS 2016 – DEM GESUNDHEITSEVENT IM ZIB SHOPPING!

Besuchen Sie eine Vielzahl von interaktiven Mess-Stationen und erfahren Sie mehr zu Vorsorge, Früherkennung und Prävention! Ein breites Angebot an unterschiedlichen Gesundheits- und Fitness-Checks wartet auf Sie!

Ein besonderes Highlight ist das begehbare **XXL-Darmmodell**. Sammeln Sie spannende Eindrücke und informieren Sie sich zur Darmgesundheit: **Los geht's!**

DAS PROGRAMM IM ÜBERBLICK

- Umfangreiche Informationen zum Thema Gesundheit
- Zahlreiche interaktive Mess-Stationen mit Hörtests, Blutzuckermessungen, Fitness-Checks u. v. m.
- Beim Geschicklichkeits- und Bewegungstest kommen Fußballfans jeden Alters ganz auf ihre Kosten
- Begehbare XXL-Darmmodell zum Thema Darmgesundheit
- Stündliche Glücksradshows mit zahlreichen Sofortgewinnen

Die Teilnahme sowie sämtliche Gesundheitschecks sind kostenlos!
Keine Anmeldung erforderlich!

ZU FOLGENDEN GESUNDHEITSTHEMEN KÖNNEN SIE SICH GEZIELT INFORMIEREN UND CHECKS DURCHFÜHREN LASSEN:

MESSUNG/INFORMATION	STAND/ORT	CHECK (Bitte ankreuzen)
Darmgesundheit	Darmmodell	<input type="checkbox"/>
Diabetes	MSD	<input type="checkbox"/>
Cholesterin	Meda Pharma	<input type="checkbox"/>
Ernährung	Fresenius Kabi	<input type="checkbox"/>
Körperhygiene	Meda Pharma	<input type="checkbox"/>
Hörfähigkeit	Hansaton, Neuroth	<input type="checkbox"/>
Fitness und Bewegung	Meda Pharma	<input type="checkbox"/>
Beruhigung und Entspannung	Austroplant/Dr. Peithner	<input type="checkbox"/>
Herzgesundheit	Austroplant/Dr. Peithner	<input type="checkbox"/>
Biofeedback und Schmerzlinderung	Scenar Coaching & Consulting	<input type="checkbox"/>

Mit freundlicher Unterstützung von:



MEDA



DER DARM – ZENTRUM DES WOHLBEFINDENS

„Ist der Darm gesund ist auch der Mensch gesund“, so besagt es ein alter Volksspruch. Und auch die moderne Wissenschaft bestätigt diese Erkenntnis. Der Darm leistet weit mehr als nur Verdauungsarbeit – er birgt das körpereigene Abwehrsystem, das jene Immunzellen bildet, die für den Schutz unseres Organismus vor Giftstoffen, Viren und fremden Bakterien verantwortlich sind.

Nicht umsonst wird der Darm „Zentrum des Wohlbefindens“ genannt, denn nur wenn unsere Verdauung gut funktioniert, können wir uns so richtig wohl fühlen. Damit das größte Organ des Menschen nicht aus dem Gleichgewicht gerät und gesund bleibt, ist eine gesunde Lebensweise unumgänglich. Achten Sie auf genügend Bewegung, viel Flüssigkeitszufuhr (2 Liter Wasser täglich) und auf eine ballaststoffhaltige und gesunde Ernährung.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

- der Darm acht Meter lang ist
- die Darmoberfläche eine Größe von zwei Tennisplätzen besitzt
- der Darm im Laufe unseres Lebens rund 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeitet

FITNESS-TIPP:

Termin für kostenlose Vorsorgeuntersuchung vereinbaren! Denn Prävention und Früherkennung ersparen mitunter jahrelange Therapie und eine Einschränkung von Lebensqualität.

