**Ein Fragebogen für Ihre Gesundheit**

Gestalten Sie aktiv Ihre „Gesunde Gemeinde“ mit. Welche Veranstaltungen und Themen interessieren Sie? Woran würden Sie teilnehmen?

|  |  |
| --- | --- |
| * **Bewegung** | * **Ernährung** |
| * Entspannungstraining | * Kinderernährung – „Essen will gelernt sein“ |
| * Bewegungstreff | * Gesunde Ernährung –   So ernähre ICH mich richtig“ |
| * Männerturnen | * Ernährung bei erhöhten Blutfetten |
| * Ausgleichsgymnastik | * Ernährung bei Diabetes mellitus |
| * Wirbelsäulengymnastik | * Ernährungsbedingte Krankheiten – warum? |
| * Beckenbodengymnastik | * Lebensmittelhygiene-was kann dabei schiefgehen |
| * Mein Vorschlag: * ………………………………………. | * Mein Vorschlag: * …………………………………………. |

|  |  |
| --- | --- |
| * **Vorsorgemedizin** | * **Psychosozialen Bereich** |
| * Zahngesundheit/Kariesvorsorge | * Legale Drogen –Alkohol und Nikotin |
| * Früherkennung von Brustkrebs | * Einführung in autogenes Training |
| * Früherkennung von Prostataerkrankungen | * Stressbewältigung |
| * Vermeidung von Herzkreislauferkrankungen | * Konfliktbewältigung in der Familie |
| * Medikamente näher betrachtet | * Das Kind als Person |
| * AIDS – geht uns alle an | * Elektromagnetische Felder |
| * Das ist – Akupunktur | * Alt werden – jung bleiben |
| * Homöopathie – eine Alternative? | * Hauskrankenpflegekurse |
| * Gesundheitsstraße (kenne Sie Ihre Blutwerte?) | * Sterbebegleitung |
| * Die Wechseljahre | * Burn Out |
| * Mein Vorschlag: * ……………………………………….. | * Mein Vorschlag: * ………………………………………… |

|  |  |
| --- | --- |
| * **Natur und Umwelt** | * **Hier könnten wir mehr tun: z.B** |
| * Kleine Kräuterkunde | * Essen auf Rädern |
| * Der biologische Garten | * Kinderbetreuung/Tagesmütter |
| * Gift in unseren Nahrungsmitteln | * Heimhilfen |
| * Mülltrennung/-vermeidung | * Hauskrankenpflege |
| * Mein Vorschlag: * ……………………………………… | * Mein Vorschlag: * ……………………………………………… |

Weitere Anregungen:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  
…………………………………………………………………………………………………  
Geburtsjahr:………………………………………männlich / weiblich…………………

* Ja, ich möchte über Gesundheitsangebote/-veranstaltungen informiert werden.  
  Meine Mailadresse:

.............................................................................................

**Vielen Dank für Ihre Mühe!**