

**Gesunde Gemeinde**

**Vortrag über Akupressur bei Schlafstörungen und zur immunologischen Vorsorge**

**mit Allgemeinmediziner Dr. Manfred Reiningner**




**Wann: Donnerstag, 16. November 2023  
18:30 Uhr**

**Wo: im Leseraum des Kursaaes Gallspach**

**Eintritt: freiwillige Spende**

Wir möchten darauf hinweisen, dass Fotos, die bei der Veranstaltung gemacht werden, zur Öffentlichkeitsarbeit und Darstellung unserer Aktivitäten veröffentlicht werden können. Mit der Teilnahme erklären Sie Ihre Zustimmung. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [www.gallspach.at](http://www.gallspach.at) - Datenschutz



**Gesunde Gemeinde**

**Tanzen ab der Lebensmitte**  
**... die etwas andere Art zu tanzen ...**

Bewegung für Körper und Geist, Spaß und Lachen für die Seele, Freude in der Gemeinschaft erleben, Tanzen zu einem positiven Lebensgefühl. ... bietet Frauen und Männern ab der Lebensmitte – bis ins hohe Alter – die optimale Möglichkeit in einer Gruppe zu tanzen. Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen, gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz und Tanzspiele lassen das Tanzen zu einem Gemeinschaftserlebnis werden. Professionelle Anleitung von zertifizierten Tanzleiterinnen und Tanzleitern. Keine Vorkenntnisse und kein fixer Partner erforderlich! Einstieg jederzeit möglich!

**Wo: im Marienheim Gallspach**  
**Wann: ab Montag, 25. September 2023,  
16:00 Uhr**  
**Preis: € 5,00 pro Nachmittag**

Info und Anmeldung: Christa Gogl  
0664/5119913 [christa.gogl@gmx.at](mailto:christa.gogl@gmx.at)



## Die Sonne ohne Reue genießen!

Was wäre das Leben ohne Sonnenschein? Die Sonne gibt uns Licht, spendet Wärme und Wohlbefinden. Licht fördert die Bildung von Vitamin D, das für den Aufbau und Erhalt der Knochen benötigt wird.

Unser Körper kommt dabei mit ganz wenig Sonne aus: ein Spaziergang pro Woche oder vier Minuten pro Tag reichen. Die Vitamin D-Bildung funktioniert auch bei bedecktem Himmel! Kurz gesagt: Wir brauchen die Sonne. Aber wir sollten sie auch ganz ohne Reue genießen können, denn wie bei so vielen schönen Dingen hat auch die Sonne eine Schattenseite. Extreme und intensive Sonnenbestrahlung kann Hautkrebs verursachen! Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist daher der wichtigste Teil der Hautkrebs-Vorsorge. Durch effizienten Sonnenschutz – natürlichem Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzkleidung können Sonnenbrände vermieden werden. Die Zahl der (insbesondere in der Jugend) entstandenen Sonnenbrände hängt direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammen.



Bild von einem Mann und einem Kind in der Natur.

Ebenso mit dem Hauttyp: Hautkrebs kommt wesentlich häufiger bei Menschen mit heller Haut, hellen Haaren, hellen Augen und Sommersprossen vor, als bei brünetten oder dunkelhaarigen Menschen mit dunklerer Haut.

Das Sonnenlicht, das auf die Erdoberfläche trifft, setzt sich aus ultravioletter (UV) Strahlung, dem sichtbaren Licht und der Infrarot-Strahlung zusammen.

Quelle: Österr. Krebshilfe

*DI Dr. Peter Rohrmoser, Arbeitskreisleiter Gesunde Gemeinde*  
**Kontakt: Simone Schürz, 07248 62355-11**