

BEWEGENDE MOMENTE...



Uni Veranstaltungskalender Medizin und Gesundheit

Montag, 9. Dezember 2019
18:15 – 19:00, HS 116, Kollegiengebäude, Peterplatz

Veranstalter
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

„Die Weihnachtsgans, überflüssige Pfunde und was uns zu wenig Bewegung kostet“

Vortrag von Prof. Arno Schmidt-Trucksäss, Basel und Renato Mattli, Winterthur
Weihnachten naht und die fette Gans lockt. Wir geniessen die freien Tage über das Fest mit lieben Menschen, gehen zusammen dinieren und lassen es uns gut gehen.
Aber diese Tage können es durchaus in sich haben. Zu wenig Bewegung und zu viel Genuss bringt die Energiebalance gehörig durcheinander und das Gewicht droht zu steigen. Zudem steigert die zu geringe körperliche Aktivität langfristig auch das Vorkommen chronischer Erkrankungen und kostet der Schweiz ein Vermögen.

In diesem gleichzeitig praxisnahen und doch wissenschaftlichen Vortrag zu den gesundheitlichen und finanziellen Folgen von Überernährung und körperlicher Inaktivität referieren



Prof. Schmidt-Trucksäss, Sportmediziner am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, und Herr Renato Mattli, Experte vom Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie.

Ob Ihnen danach die Weihnachtsgans noch schmecken sollte, werden Sie nach dem Vortrag wissen.

Bei anderen Fragen zu Ihrer Gesundheit steht Ihnen auch das Team vom **Sportmedizinischen Ambulatorium des DSBG** zur Verfügung (<https://dsbg.unibas.ch/de/ambulatorium/>)

Auch interessant:

Donnerstag, 21. November 2019, 19:00 Uhr,
Gewerbe- und Kulturhaus, Obere Fabrik, Gerbegässlein 1, Sissach

Uni-Talk: Wie man bis ins hohe Alter gesund bleiben kann

Öffentliches Podiumsgespräch mit Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss und Eveline Plattner Gürtler, Präsidentin Netzwerk Gesundheit und Soziales Oberbaselbiet; Moderation: Karin Salm, Kulturjournalistin BR