

EINLADUNG zum 3. Vortrag „Unser Darm - das zweite Gehirn“



Bei diesem Vortrag erfahren Sie warum unsere Hirnleistung so stark von unserer Darmleistung abhängig ist - **Themenschwerpunkt: Das Alter.**

Datum: **Mittwoch, 24.7.2024**

Zeit: **18.00 Uhr**

Ort: **Volkshaus Kindberg**

Referentin:

Mag.Dr. Amrei-Sophie Klemmer-Auer

Magistra der Sportwissenschaften
Ärztin für Allgemeinmedizin



Dabei werden Fragen beantwortet wie:

- Was hat eine Darmfehlbesiedelung mit Alzheimer-Demenz zu tun?
- Welche Nahrungsmittel halten unser Gedächtnis in Schwung?
- „Löchriger“ Darm und „löchriges“ Hirn – wie passt das zusammen?
- Welche Ernährungsschwerpunkte muss man im Alter beachten?
- Ein besonderes Augenmerk auf die Zubereitung – aber warum?
- Wie stärke ich meine Darmflora einfach und richtig im Alter?



**„Reichtum ist viel,
Zufriedenheit ist mehr,
Gesundheit ist alles.“**

(asiatisches Sprichwort)

All diese Fragen werden bei einem anschaulichen, leicht verständlichen und inter-AKTIVEN Vortrag beantwortet. Mit anschließender Möglichkeit für PERSÖNLICHE Fragen sowie ÜBUNGEN für eine bessere Verdauung zum mit nach Hause nehmen.

Vierter Termin „Unser Darm - das zweite Gehirn“ (Themenschwerpunkt: Babys & Kinder): 16.10.2024