

# EINLADUNG zum Vortrag „Unser Darm - das zweite Gehirn“



Bei diesem 1. Vortrag aus einer vierteiligen Vortragsreihe erfahren Sie, wie und warum unsere Darm-Gehirn-Achse miteinander kommuniziert.

Datum: **Mittwoch, 17.1.2024**  
Zeit: **18.00 Uhr**  
Ort: **Volkshaus Kindberg - Seminarraum**

Referentin:

**Mag.Dr. Amrei-Sophie Klemmer-Auer**

Magistra der Sportwissenschaften  
Ärztin für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin  
Ballettlehrerin



Dabei werden Fragen beantwortet wie:

- Was ist nun eigentlich das Darmmikrobiom?
- Darmträgheit durch Depression, Diarrhoe durch Stress? Wie ist das möglich? Was kann ich dagegen tun?
- Warum bin ich ständig müde, matt und abgeschlagen?
- Auf welche Weise beeinflusst unser größtes Verdauungsorgan das Immunsystem?

**„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.

Weitere Termine „Unser Darm - das zweite Gehirn“ (Schwerpunktthemen: Frauen / Babys & Kinder / das Alter): 17.4.2024 | 24.7.2024 | 16.10.2024