

# Einladung



## zum VORTRAG der Gesunden Gemeinde

### Körper im Gleichgewicht – die Gesundheit beginnt im Darm!

Ein gesunder Darm ist Voraussetzung für einen gesunden Körper, Wohlbefinden und ein ausgeglichenes Hormongleichgewicht. Unser Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig. Störungen und Ungleichgewichte in der Darmflora sind Ursache vieler Erkrankungen mit Auswirkungen auf unseren ganzen Körper.

Der Vortrag vermittelt Grundlagen und Zusammenhänge von Darm,- Hormon- und Immunsystem. Tipps zur Gesunderhaltung, Ernährungsempfehlungen bis hin zu naturheilkundlichen Heilmethoden sind wesentliche Inhalte dieses Vortrages.



- × Darmgesundheit: Durch eine ausgeglichene Lebensweise (Ernährung, Bewegung, Entspannung) lässt sich die Darmgesundheit positiv beeinflussen. Mit einfachen Tipps und nützlichen Tricks für Ihren Ernährungsalltag tragen Sie wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden bei.
- × Die Darmflora, unsere kleinen Helfer! Was ist dran an Probiotika? Fördern diese das Gleichgewicht der Darmflora und unterstützen so unser Immunsystem?
- × Auf individuelle Themen und Fragen wird eingegangen (Was tun bei Verstopfung? Durchfall? Fruktose- und Laktoseintoleranz ...).

mit Diätologin Silvia Kritzinger & Heilpraktikerin Barbara Prillhofer-Lutz

Mittwoch, 15.04.2015



im Gemeindesaal Neukirchen a.d.E.  
um 19:00 Uhr

Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Neukirchen an der Enknach freut sich auf Ihr Kommen!

