

Thema Sommer, Hitze, Verdauung – Mit TCM & Mikrobiom in Balance bleiben

Der Sommer bringt Licht, Wärme und Aktivität – doch die Hitze und das vermehrte Schwitzen kann auch unsere Mitte und in weiterer Folge das Herz belasten. Symptome wie Müdigkeit am Tag, Schlafprobleme in der Nacht, Kreislaufprobleme, Schwindel und viele mehr sind die Folge.

Durch die gezielte Auswahl der Nahrungsmittel mit ihrer erfrischenden Wirkung und deren Zubereitung können wir diesen Umständen optimal entgegenwirken und so unser Herz und unseren Geist schützen.

Inhalte:

- ➔ **Ernährung nach den 5 Elementen** – Welche Lebensmittel kühlen, nähren und stärken die Mitte?
- ➔ **TCM & Sommer** – Wie beeinflusst die Hitze unser Herz und unsere Verdauung?
- ➔ **Sommerbedingte Beschwerden** – Welche gesundheitlichen Probleme können entstehen?
- ➔ **Mikrobiom & Verdauung** – Warum spielen unsere Bakterien eine Schlüsselrolle?
- ➔ **Gezielte Linderung bei Beschwerden** – praxisnahe Tipps

Vortragende Gabriele Harringer – Diätologin

Wann? Samstag, 17. Mai 2025

Wo? Courtyard by Marriott
Europaplatz 2, 4020 Linz

Ablauf ab 08:30 Uhr Eintreffen und Registrierung
09:00 -13:00 Uhr Vortrag
Im Anschluss sind Sie herzlich **zum Mittagessen** eingeladen.

Anmeldung unter:



www.darmakademie.com/arztassistentinnen-linz

Bei Fragen können Sie sich auch direkt bei Ihrem Außendienst-Mitarbeiter melden:

Ines Rosenhain: +43 664 349 07 48
Brigitte Rohrauer: +43 664 839 58 76
Tanja Loisinger +43 664 827 23 25



Für das BdA-Diplom wurden **3 Fortbildungspunkte** eingereicht.