

Heiligenbrunner Gemeindenachrichten



post@heiligenbrunn.bgld.gv.at

03324/7281

Amtliche Mitteilung

Ausgabe 1/2024

Jänner 2024

Vortrag Darmgesundheit

Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel- und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein. - Hippokrates 460 v.Chr.

Als langjährige Intensivkrankenschwester und Ärztin, hat Gesundheit und Ernährung für mich einen besonderen Stellenwert. Mein Name ist Karina Muhr, 32 Jahre jung und komme aus Hartberg (Stmk).

Gesundheit ist nicht Alles, aber ohne Gesundheit ist Alles nichts.

Genau aus diesem Grund möchte ich in Zukunft viel Zeit und Engagement in die Themen Prävention und gesunde Ernährung in Zusammenhang mit dem Mikrobiom/ der Darmgesundheit investieren. Mir persönlich ist es ein sehr großes Anliegen, Sie über diese Themen aufzuklären und wertvolle Information zu vermitteln.

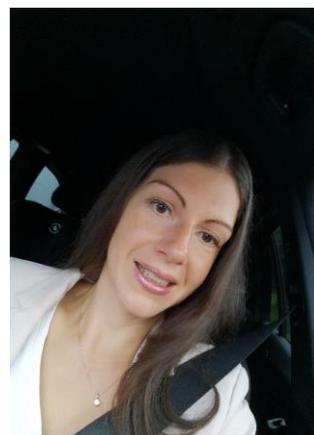
Wussten Sie, dass 80% unseres Immunsystems im Darm verankert ist?

Wussten Sie, dass ca. 70% aller Arztbesuche ihren Ursprung in der Ernährung haben?

Wussten Sie, dass man trotz Übergewicht gleichzeitig mangelernährt sein kann?

Wussten Sie, dass wir Menschen 47 Nährstoffe benötigen, die lebensnotwendig sind?

Diese Fragen/Punkte möchte ich Ihnen bei einem Vortrag im **Feuerwehrhaus Hagensdorf** am **Mittwoch, 17.01.2024 um 19 Uhr** bei freien EINTRITT, ausführlich beantworten. Wir freuen uns auf Euer Kommen!



Mit lieben Grüßen
Bürgermeister Johann Trinkl
Jänner 2024