



11. Oktober 2023

**Presseinformation**

## **Fit durch Herbst und Winter – Vital-Vortragsreihe gibt wertvolle Impulse für Körper und Geist**

**Oberstaufen Tourismus läutet die Herbstsaison mit einer Impuls-Vortragsreihe zur Gesundheitsprävention ein.**

Wie wirkt die Schrothkur? Welchen Einfluss haben der Darm und eine gesunde Ernährung auf das Immunsystem? Wie hängen Stress, Erschöpfung und Burn-out zusammen? Antworten auf diese und weitere Fragen sowie Tipps und Impulse, um fit durch die kalte Jahreshälfte zu kommen, gibt die neue Vital-Vortragsreihe der OTM.

Insgesamt sechs Termine mit der Ärztin Dr. Susanne Neuy, Ernährungswissenschaftlerin Dipl. oec. troph Gesa Meyer und Heilpraktikerin Hannah Sailer finden im Oktober und November statt.

- ***Multitalent Schrothkur***

Mittwoch, 18. Oktober & Mittwoch, 8. November, jeweils um 16 Uhr

Das bewährte Naturheilverfahren nach Johann Schroth ist keineswegs altbacken, sondern vermutlich aktueller denn je. Die Schrothkur kann zahlreichen lebensstilbedingten Erkrankungen effektiv entgegenwirken. Wie sie funktioniert, warum sie zur Prävention, aber auch bei den unterschiedlichsten Beschwerden erfolgreich eingesetzt wird, vermittelt Dr. Susanne Neuy in diesem Vortrag.

- ***Darmgesund***

Montag, 23. Oktober & Montag, 20. November, jeweils um 17 Uhr

Gut essen – gut fühlen! Eine ausgewogene und abgestimmte Ernährung stärkt das Immunsystem, um gesund durch den Winter zu kommen. Ernährungswissenschaftlerin Gesa Meyer zeigt auf, wie das gelingt.

- ***Der Darm und das Immunsystem***

Montag, 30. Oktober, 17 Uhr

Welchen Einfluss der Darm auf die Immunabwehr hat und wie sich das Immunsystem zum Zwecke der Prävention und Therapie über den Darm beeinflussen lässt, ist Thema dieses kurzweiligen, informativen Vortrags mit Heilpraktikerin Hannah Sailer.



- ***Stress und Burn-out***

Donnerstag, 16. November, 14 Uhr

Welche physiologischen Vorgänge finden bei Stressbelastung statt und kann man Stress messen? In diesem Vortrag mit Heilpraktikerin Hannah Sailer werden die Zusammenhänge von Stress, Erschöpfung und Burn-out erklärt, außerdem Wege und Therapieoptionen aufgezeigt.

Alle Vorträge finden im Seminarraum des Kurhauses in Oberstaufen statt. Die Dauer beträgt jeweils ca. 90 Minuten, inklusive Zeit für Fragen. Tickets kosten 10 Euro (8 Euro für Gästekarten-Besitzer).

Informationen und erforderliche Anmeldung online unter [oberstaufen.de/vital](http://oberstaufen.de/vital)

*Bildunterschriften:*

- 1.) Dr. Susanne Neuy ist langjährige Kurärztin und kennt das Naturheilverfahren der Schrothkur mit ihrem Vier-Säulen-Prinzip in allen Details. – Copyright: Dr. Susanne Neuy
- 2.) Gesa Meyer, Dipl. oec. troph. ist als Ernährungswissenschaftlerin spezialisiert auf die Auswirkungen der Ernährung auf Körper und Geist. – Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH
- 3.) Heilpraktikerin Hannah Sailer stellt in Ihren Vorträgen sowohl das Thema Stress und Burn-Out in den Mittelpunkt als auch das Zusammenspiel von Darm und Immunsystem. – Copyright: Hannah Sailer