



27. März 2024

Presseinformation

Impulse für mehr Wohlbefinden: Vitales Vortragsangebot von Oberstaufen Tourismus

Körper und Geist sind fest miteinander verbunden – aber wie eng? Wie lässt sich diese Verbindung im Sinne der Prävention positiv beeinflussen? Welchen Einfluss hat die Ernährung auf das Immunsystem und wie lässt sich dieser nutzen? Antworten auf Fragen wie diese stehen im Mittelpunkt der neuen Vital-Vortragsreihe von Oberstaufen Tourismus. Fünf Termine mit wertvollen Impulsen von erfahrenen Gesundheitsexpertinnen stehen zwischen Ostern und Pfingsten auf dem Programm.

Das Angebot im Überblick:

- **„Stress und Burn-out“**
 - Mittwoch, 10. April, 16 Uhr

Was macht Stress in unserem Körper, welche physiologischen Vorgänge finden bei Stressbelastung statt, und kann man Stress messen? Heilpraktikerin Hannah Sailer erklärt die Zusammenhänge zwischen Stress, Erschöpfung und Burn-out, zeigt Wege und Therapieoptionen auf.

- **„Darmgesund“**
 - Mittwoch, 17. April, 16 Uhr
 - Mittwoch, 8. Mai, 16 Uhr

Gut essen - gut fühlen! Unser Darm ist keineswegs nur für die Verdauung zuständig! Eine darmgesunde Ernährung stärkt das Immunsystem, um gesund durchs Jahr zu kommen! Aber welche Ernährung ist gut für den Darm und wie setzt man diese um? Einblicke und Antworten gibt Referentin Gesa Meyer, Dipl. oec. troph. / Ernährungswissenschaftlerin.

- **„Der Darm und das Immunsystem“**
 - Mittwoch, 24. April 16 Uhr

Unser Darm kann mehr als nur Nahrung verdauen und resorbieren. Er ist auch für das Immunsystem von großer Bedeutung. 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.

- **„Mitochondrien – Energiekraftwerke der Zelle“**
 - Mittwoch, 15. Mai, 16 Uhr

Was sind Mitochondrien, welche Rolle spielen sie in unserem Körper? Was chronische Erschöpfung, Energiehaushalt, Hormone und ein langes gesundes Leben mit unseren Mitochondrien zu tun haben, und wie man die Funktion der Kraftwerke der Zellen messen und therapieren kann, berichtet Heilpraktikerin Hannah Sailer.

Alle Vorträge finden in der Hochgratstube in der Nagelfluhlounge im Kurhaus Oberstaufen statt, die Dauer beträgt jeweils ca. 90 Minuten. Informationen und Tickets (10 Euro, mit Gästekarte ermäßigt) unter oberstaufen.de/vital

Bildunterschriften:

- 1.) Heilpraktikerin Hannah Sailer spricht im Rahmen der neuen Vital-Vortragsreihe von Oberstaufen Tourismus zu drei unterschiedlichen Themen. Immer im Fokus: Das Wechselspiel von Körper und Geist.
– *Copyright: Hannah Sailer*
- 2.) Ernährung ist ihr Fachgebiet: Dipl. oec. troph Gesa Meyer vermittelt bei ihren beiden Vortragsterminen, welche Stellschrauben es zu drehen gilt, um mittels geeigneter Nahrung den Darm – und damit das eigene Immunsystem zu stärken.
– *Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH*