

8010 Graz, Friedrichgasse 7
0316/326044
drogenberatung@stmk.gv.at
www.drogenberatung.steiermark.at

Montag - Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr
und Montag - Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr
Termin nach Vereinbarung

50 Jahre Drogenberatung

Ernährung und Psyche

Für Klientinnen und Klienten

Wie beeinflusst essen uns eigentlich und was hat die Darm-Hirn-Achse damit zu tun?

Den Ausdruck „Das schlägt mir auf den Magen“
kenne wir alle. Angst, Stress psychische Belastungen
haben nachweislich Einfluss auf unser Verdauungssystem
und auch umgekehrt. Wenn wir lernen unseren Körper
besser zu verstehen, können wir besser mit ihm arbeiten
anstatt gegen ihn. Gerne zeige ich euch mehr
Fakten dazu in meinem Vortrag

„Ernährung & Psyche – ein Wechselspiel mit Nebenwirkungen“.

Ich freue mich auf euer Kommen! 😊

Leitung: Katharina Buchta, BSc

Terminübersicht: 17.07.2023 16⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr

Anmeldung: Journaldienst der Drogenberatung
Bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn
0316/32 60 44