

Vortrag:

„Angst essen Seele auf“

- Wie Nahrung Stressbewältigung unterstützen kann

Der berühmte Filmtitel weist auf die Wechselwirkung zwischen Essen und Seele ganz schonungslos hin. Wenn wir unter Stress stehen, greifen wir gerne zu Süßem, wenn Ängste vor Jobverlust uns buchstäblich die Kehle zuschnüren, essen wir oft kaum mehr etwas. All diese Reaktionen schwächen uns.

Dieser Vortrag zeigt den Zusammenhang auf, wie eine gesunde und zielgerichtete Ernährung Stress abbauen kann und unsere Stimmung und damit unsere Fähigkeit, mit schwierigen Situationen konstruktiv umgehen zu können, maßgeblich beeinflusst.

„Was isst Stress“, Spezielle Ernährung bei Stress, welche Stoffe benötigt der Organismus in Stresssituationen in besonderem Maße?

Termin:	20.10.2010
Wo:	Althengstett, Fronäckerhaus, Ecke Friedhofstr
Beginn:	19:30 Uhr
Ende:	21:30 Uhr
Kosten:	7,00 Euro (keine Anmeldung erforderlich)
Referentin:	Christine Wanner, Prävention und Rehabilitation