

Thema Warmes für die kalte Jahreszeit – 5-Elemente-Ernährung im Herbst trifft auf moderne Darmgesundheit

Stärken Sie Ihre Abwehrkraft für die kalte Jahreszeit mit dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und aktuellen Erkenntnissen der westlichen Medizin. In der 5-Elemente-Ernährung steht nicht der Nährstoffgehalt im Vordergrund, sondern die energetische Wirkung von Lebensmitteln auf den Organismus. Gerade im Herbst, wenn Feuchtigkeit und Kälte die Mitte schwächen, helfen gezielte Nahrungsmittel, Gewürze und Zubereitungsmethoden, das Immunsystem zu stärken.

Parallel dazu liefert die westliche Medizin beeindruckende Erkenntnisse über die zentrale Rolle des Darms für unsere Gesundheit. Ein ausgeglichenes Mikrobiom bildet die Basis für ein starkes Immunsystem, körperliche Vitalität und mentale Ausgeglichenheit.

Diese Fortbildung verbindet Ost und West: praxisnah, alltagstauglich und mit vielen konkreten Tipps für die Umsetzung – beruflich wie privat.

Vortragende Gaby Harringer – Diätologin, 5 Elemente in Ernährungsberatung in freiberuflicher Praxis

Wann? Samstag, 25. Oktober 2025

Wo? Courtyard by Marriott
Europaplatz 2, 4020 Linz

Ablauf ab 08:30 Uhr Eintreffen und Registrierung
09:00–13:00 Uhr Vortrag
Im Anschluss sind Sie herzlich **zum Mittagessen** eingeladen.

Anmeldung unter:



www.darmakademie.com/arztassistentinnen-linz

Bei Fragen können Sie sich auch direkt bei Ihrer Außendienst-Mitarbeiterin melden:

Ines Rosenhain:	+43 664 349 07 48
Brigitte Rohrauer:	+43 664 839 58 76
Tanja Loisinger:	+43 664 827 23 25



Für das BdA-Diplom wurden **3 Fortbildungspunkte** eingereicht.