

**Thema**      **Aus dem Bauch heraus zufrieden  
„5 Elemente Ernährung kombiniert mit dem Wissen der westlichen  
Forschung über Darmgesundheit und dem Einsatz von Probiotika“**

Die Ernährung nach den 5 Elementen basiert auf dem Jahrtausend alten Erfahrungsschatz der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die Lebensmittel werden danach beurteilt, wie sie Energien im Organismus aktivieren, welche Organe sie versorgen und welches Temperaturverhalten sie besitzen.

Durch eine gezielte Auswahl und Zusammenstellung von heimischen Lebensmitteln, Gewürzen und Kräutern kann unser Körper somit wieder ins Gleichgewicht gebracht, vor Krankheit geschützt und gesund erhalten werden.

Im Gegenzug wird in der westlichen Medizin sehr viel zum Thema Darmgesundheit und seine Bedeutung für den gesamten Organismus geforscht.

Hinter einem körperlich fitten und geistig regem Menschen steht ein starkes Immunsystem, welches untrennbar mit einem gesunden Darm verbunden ist.

Mit diesen beiden wertvollen Wissen und durch den gezielten Einsatz von Probiotika kann man viele gesundheitliche Störungen schon im Vorfeld erkennen und behandeln, bevor sie zu Problemen, sprich Krankheiten, werden.

---

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

---

**Wann & Wo**      **Samstag, 10. Oktober 2020 – 09:00 – 12:30 Uhr**  
Hotel Metropol, Schillerplatz 1, 3100 St. Pölten

Ab 13:00 sind Sie herzlich **zum Mittagessen** eingeladen.

---

**Verbindliche Anmeldung bis spätestens 03. Oktober 2020**

**Bitte Vor- & Zuname in Block-Buchstaben**

Name/Praxis: \_\_\_\_\_

Name/Praxis: \_\_\_\_\_

Name/Praxis: \_\_\_\_\_

Teilnahme Mittagessen: \_\_\_\_\_ Personen


E-Mail für Anmeldebestätigung: \_\_\_\_\_

*Praxisstempel*

Wir ersuchen Sie darum, sich nur dann anzumelden, wenn Sie auch wirklich daran teilnehmen werden.  
Bei kurzfristiger Verhinderung bitten wir Sie uns diese telefonisch mitzuteilen.

**Anmeldungen** erbeten an:

Mag. Bernadette Binder, Institut Allergosan, Tel: 0664/886 53 867, E-Mail: [binder@allergosan.at](mailto:binder@allergosan.at)

 Für das BdA-Diplom sind **3 Fortbildungspunkte** anrechenbar.