

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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

### 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: 03.07.2023 16<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr

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