

# EINLADUNG zum kostenlosen Vortrag

## „Vom Tages- zum Lebensrhythmus mit sinnvoller Ernährung und lustvoller Bewegung“



Alle Funktionen eines Lebewesens unterliegen einem steuernden Rhythmus. Ist dieser gestört, werden wir krank. Die rhythmische Ordnung ist besonders für die Regenerationsphase von großer Bedeutung, ganz besonders für das Herz, die Atmung und das Immunsystem. Aber auch alle anderen Funktionen, vom Hormonhaushalt, der Verdauung bis zur Hirntätigkeit sind rhythmusgesteuert.

Der Schlaf ist z.B. die wichtigste Phase zur Gedächtnisbildung und zur Regeneration.

Ebenso unterliegen die Verdauungsabläufe einem besonderen, sensiblen Rhythmusgeschehen, nicht zu jeder Tageszeit arbeitet unser Verdauungssystem effizient.

Zu welcher Zeit und in welcher Kombination sind Nahrungsmittel besonders sinnvoll und wann eher ungünstig oder eine Belastung für das Verdauungssystem.

Auch die Wirkung mancher Arzneien ist tageszeitabhängig, ebenso manche Chemotherapien bei Krebserkrankungen.

**Referent:** **Dr. Peter Smolnig**  
(Facharzt für Allgemeinmedizin)

### ORT:

**Seminarraum  
Kulturhaus K3  
in St. Kanzian**

### TERMIN:

**Mittwoch  
15. November 2017**

### BEGINN:

**19.00 Uhr**

**WIR FREUEN UNS  
AUF IHR KOMMEN!**

