



Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz

Presseinformation

Linz, 6. November 2015

Darmgesundheit – mehr als nur eine gute Verdauung

Kostenloser Informationstag bei den Elisabethinen Linz

Der Darm ist unser größtes Immunorgan. 80% aller Abwehrzellen befinden sich im Darm. Er ist deshalb nicht nur für eine gute Verdauung wichtig, sondern beeinflusst das allgemeine Wohlbefinden und die Stärke des gesamten Immunsystems.

Die Gründe für das in den Industrieländern immer häufigere Auftreten von Bauchschmerzen, Völlegefühl, Durchfall, Reizdarm, Darmpolypen und auch Darmkrebs sind vielfältig: Viren, Bakterien, die übermäßige Einnahme von Medikamenten und auch der Lebensstil spielen dabei eine bedeutende Rolle. Falsche Ernährung, wenig Bewegung und Stress schwächen zudem die Darmgesundheit.

Ein darmgesunder Mensch besitzt eine normale und stabile Darmflora, einen wirksamen Immunstatus und befindet sich in einem allgemeinen Zustand des Wohlbefindens.

Stimmt etwas mit der Darmgesundheit nicht, ist die Lebensqualität stark eingeschränkt. Je mehr jeder über Darmgesundheit, die Behandlungsmöglichkeiten und die Möglichkeiten der Vorsorge weiß, umso besser kann er aktiv einen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung seiner Darmgesundheit leisten.

Elisabethinen

Aus diesem Grund veranstaltet das Krankenhaus der Elisabethinen am **Montag, 9. November 2015** von **9.00 bis 13.00 Uhr** einen **Beratungstage für Darmgesundheit**

Programmübersicht:

- 10:00: „**Progressive Muskelentspannung**“
Gruppenangebot für muskuläre und psychische Entspannung mit Mag. Heike Rader, Klinische Psychologie Elisabethinen
- 11:00 Uhr: „**Darm ohne Scham – was essen bei Durchfall und Verstopfung?**“
Vortrag mit Klaus Nigl, M.A. und Studierenden aus dem Studiengang Diätologie
- 12:00: „**Darmoperationen**“ Vortrag und Sprechstunde mit Prim. Univ. Prof. Dr. Reinhold Függer
- laufend: **Informationsfilm** zur **Endoskopie** bei den Elisabethinen und Video eines Vortrages von G. Enders „**Darm mit Charme**“
- **Ernährungstipps** für einen gesunden Darm, FH Studienlehrgang Diätologie
- Information und Beratung: elisana - Zentrum für Gesundheit Elisabethinen Linz, Fitness-check durch health – Medizinisches Training, Selbsthilfvereinigung ÖMCCV.

Veranstaltungsort: Foyer und Vortragsräumlichkeiten der Elisabethinen Linz,
Fadingerstraße 1, 4020 Linz

Der Eintritt ist frei!

Presseinformation

Krankenhaus der

Elisabethinen Linz

Marketing &

Öffentlichkeitsarbeit

Fadingerstr. 1, 4020 Linz

Ing. Mag. Günther Kolb

+43-(0)732-7676-2235

guenther.kolb@elisabethinen.or.at