



Wir laden herzlich ein zum Vortrag  
**„Sportmedizin, Ernährung und  
Darmgesundheit“**

**am Montag, dem 22. Jänner 2024**  
**um 18.00 Uhr**  
**im Veranstaltungszentrum Krieglach**

Referentin: Mag. Dr. Amrei-Sophie Klemmer-Auer  
Magistra der Sportwissenschaften  
Ärztin für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin  
Ballettlehrerin



Bei diesem Vortrag erfahren Sie unter anderem:

- Wie Darmbakterien nachweislich die Leistungsfähigkeit von Sportlern steigern können.
- Warum zur Anspannung auch immer eine Entspannung gehört.
- Nahrungsergänzungsmittel gesund und wirksam oder gar schädlich?
- Warum es Omas Rezepte oft auch tun (besser für Darm als synthetische Nahrungsergänzungsmittel...) um zu einer besseren Leistungsfähigkeit zu gelangen.
- Warum der Reizdarm gerade bei den Sportlern Einzug hält.

Alle diese Fragen werden bei einem anschaulichen, leicht verständlichen und **INTER-AKTIVEN** Vortrag beantwortet. Mit anschließender **Möglichkeit für persönliche Fragen** sowie **Übungen für eine bessere Verdauung** zum mit nach Hause nehmen.

**„Reichtum ist viel,  
Zufriedenheit ist mehr,  
Gesundheit ist alles.“**

asiatisches Sprichwort

Für den Gesundheitsausschuss:  
Die Obfrau:

Gudrun Zeilbauer eh.

Für die Marktgemeinde Krieglach  
Der Bürgermeister:

DI Regina Schrittwieser eh.