

Veranstaltung zur Woche der seelischen Gesundheit  
23. Oktober 2024, 10-12 Uhr



# Wie bewusstes Essen Gehirn und Psyche stabil hält



Interaktiver Workshop mit verschiedenen Themen:

- Wirkung von Dauerstress auf den Stoffwechsel
- Gesundheit beginnt im Darm – Einfluss der Mikrobiota (u. a. bei Depression)
- Bewusstmachen des eigenen Essverhaltens und Kennenlernen „nervenstärkender“ Lebensmittel
- Wie die tägliche Kost das Gehirn schützen kann (Verkostung)
- Diskussion und Möglichkeit für Fragen der Teilnehmer\*Innen
- Unkostenbeitrag: 3 Euro p.P.

Referentin:

Dr. Silvia Steiner, Ernährungswissenschaftlerin  
Jena

Ort und Anmeldung:

Café 13, Neugasse 13, 07743 Jena  
Tel. 03641/ 387 0713, [m.goerke@diako-thueringen.de](mailto:m.goerke@diako-thueringen.de)  
Martha Görke



Regionalverband  
Mitte-West-Thüringen e.V.