



2. Oktober 2024

Presseinformation

Prävention und Selbstfürsorge für Körper, Geist und Seele: Vital-Vortragsreihe von Oberstaufen Tourismus

Welche physiologischen Vorgänge finden bei Stressbelastung statt? Wie viel Bewegung ist nötig, um gesund zu altern? Welche positiven Effekte hat die Schrothkur? Antworten auf Fragen wie diese stehen im Mittelpunkt der neuen Vital-Vorträge von Oberstaufen Tourismus.

Mit sechs informativen Vital-Impulsen der Gesundheitsexpert:innen Hannah Sailer, Dr. Susanne Neuy und Hendrik Bientzle startet Oberstaufen mit Gästen und Einheimischen im Oktober und November fit in die kalte Jahreszeit:

- **Stress und Burn-out**
 - Dienstag, 22. Oktober, 16.30 Uhr

Was macht Stress mit unserem Körper, welche physiologischen Vorgänge finden bei Stressbelastung statt und kann man Stress messen? Heilpraktikerin Hannah Sailer erläutert die Zusammenhänge zwischen Stress, Erschöpfung und Burn-out, zeigt Wege und Therapieoptionen auf.

- **Schrothkur: Fasten – Detox – Reset**
 - Donnerstag, 24. Oktober, 16.30 Uhr
 - Donnerstag, 7. November, 16.30 Uhr

Begeisterte Stamm-Kurgäste wissen um die positiven Effekte des Naturheilverfahrens nach Johann Schroth. Inzwischen gibt es einige wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Themen Fasten und Detox, die die Wirkungen der Schrothkur erklärbar machen. Kurärztin Dr. Susanne Neuy informiert, wem sie die Kur empfiehlt und wie der ‚Reset‘ für Körper und Geist am besten gelingt.

- **Mitochondrien – Energiekraftwerke der Zelle**
 - Dienstag, 29. Oktober, 16.30 Uhr

Was sind Mitochondrien und welche Rolle spielen sie in unserem Körper? Was unser Energiehaushalt, chronische Erschöpfung, Hormone und ein langes gesundes Leben mit unseren Mitochondrien zu tun haben und wie man die Funktion der



Kraftwerke der Zellen messen und therapieren kann, berichtet Heilpraktikerin Hannah Sailer.

- **Der Darm und das Immunsystem**

- Dienstag, 5. November 16.30 Uhr

Unser Darm ist für das Immunsystem von großer Bedeutung, er kann mehr als nur Nahrung verdauen und resorbieren. Welchen Einfluss der Darm auf die Immunabwehr hat und wie sich das Immunsystem zum Zwecke der Prävention und Therapie über den Darm beeinflussen lässt, ist Thema dieses Vortrags mit Heilpraktikerin Hannah Sailer.

- **Bewegung anders Denken**

- Dienstag, 12. November 16.30 Uhr

Bewegung ist für den Menschen essenziell, das ist den meisten bewusst. Ständig erscheinen neue Trends, die uns zu mehr Bewegung „ermahnen“ und sich gut verkaufen. Wie viel Bewegung bedarf es, um gesund zu altern? Personal Trainer Hendrik Bientzle beleuchtet mit Blick auf evolutionäre Faktoren und dem heutigen wissenschaftlichen Kenntnisstand das Thema Bewegung genauer.

Alle Vorträge finden in der Hochgratstube in der Nagelfluhlounge im Kurhaus Oberstaufen statt, die Dauer beträgt jeweils ca. 90 Minuten.

Informationen und Tickets (ab 8 Euro) unter oberstaufen.de/vital

Bildunterschriften:

- 1.) Heilpraktikerin Hannah Sailer spricht im Rahmen der neuen Vital-Vortragsreihe von Oberstaufen Tourismus zu drei unterschiedlichen Themen. Immer im Fokus: Das Wechselspiel von Körper und Geist.
– *Copyright: Hannah Sailer*
- 2.) Dr. Susanne Neuy ist langjährige Kurärztin und kennt das Naturheilverfahren der Schrothkur mit ihrem Vier-Säulen-Prinzip in allen Facetten.
– *Copyright: Dr. Susanne Neuy*
- 3.) Personal Trainer Hendrik Bientzle spricht zum Thema Bewegung, mit Blick auf evolutionäre Faktoren und aktuelle wissenschaftliche Kenntnisse.
– *Copyright: Hendrik Bientzle*