

## ÖGK: Darm und Psyche im Einklang Neu! Kostenlose Online-Vorträge im Mai

**Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet Vorträge zum Thema „Darm und Psyche“ an. Für ausgefallene Termine gibt es im Mai ersatzweise Online-Vorträge.**

Redewendungen wie „Schmetterlinge im Bauch“, etwas „schlägt“ sich auf den Magen oder stößt uns „sauer“ auf, spiegeln wider, welche wichtige Rolle der Bauch im Zusammenhang mit unserer Psyche spielt. Regelmäßige Darmbeschwerden haben also nicht nur organische Ursachen, sondern gehen oft mit psychosozialen Faktoren wie Stress und Schlafstörungen einher.

In kostenlosen Online-Vorträgen der ÖGK werden die Aufgaben unseres wichtigsten Verdauungsorgans und dessen Zusammenspiel mit der Psyche erläutert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Tipps gegen stressbedingte Darmbeschwerden, Anregungen zur Stärkung der Selbstfürsorge sowie Übungen zur Stressreduktion und Entspannung.

### **Online-Termine im Mai:**

Freitag, 08. Mai 2020, 10.00 – 11.00 Uhr

Montag, 18. Mai 2020, 18.30 – 19.30 Uhr

Mittwoch, 27. Mai 2020, 18.30 – 19.30 Uhr

**Anmeldung** unter [www.gesundheitskasse.at/darmundpsyche](http://www.gesundheitskasse.at/darmundpsyche)

\*Nach erfolgter Anmeldung gibt es den Link zum Webinar und eine Anleitung zum Einstieg. So können Sie einfach und bequem von zu Hause aus teilnehmen.