Klinikum Schärding
Universitäts-
lehrkrankenhaus

V e r a n s t a l t u n g s a n k ü n d i g u n g e n

Vorträge: „Gesunder Darm – gesunder Mensch“

SCHÄRDING. Im Oktober und November lädt Romana Hansbauer, BSc, Diätologin am Klinikum Schärding, zu zwei spannenden Vorträgen zum Thema **„Gesunder Darm – gesunder Mensch“** ein. Die Veranstaltungen in St. Roman und in Eggerding finden im Rahmen einer Vorsorgeaktion des Klinikum Schärding und der Gesunden Gemeinden statt.

Der Darm spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit – das wissen viele. Doch welche Faktoren beeinflussen die Darmgesundheit? *„Unser Darm ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan. Er unterstützt das Immunsystem, beeinflusst unser mentales Wohlbefinden und steht in enger Verbindung mit unserem Gehirn“*, erklärt Romana Hansbauer.

Die Expertin zeigt auf, wie sich unser Lebensstil und insbesondere unsere Ernährung auf die Darmgesundheit auswirken. Wie hängen Darm und Immunsystem zusammen, welche Rolle spielen Ballaststoffe und probiotische Nahrungsmittel? Was ist die „Darm-Hirn-Achse“ oder welche Bedeutung hat das Mikrobiom? Neben Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt Romana Hansbauer praktische Tipps für den Alltag. Auch die Auswirkungen von Stress, unregelmäßigen Mahlzeiten und Schlafmangel auf den Darm kommen zur Sprache. *„Schon durch kleine Änderungen wie regelmäßige Mahlzeiten, eine bewusste Lebensmittelauswahl und ausreichende Bewegung kann die Darmgesundheit nachhaltig gestärkt werden“*, betont Hansbauer.

Termine „Gesunder Darm – gesunder Mensch“

Datum: Dienstag, 6. Oktober 2026
Zeit: 18:30 Uhr
Ort: Gemeindesaal St. Roman

Datum: Samstag, 7. November 2026
Zeit: 10:00 Uhr (ab 8:30 Uhr findet ein Brunch statt, dafür sind eine Voranmeldung und ein Unkostenbeitrag erforderlich)

ober österreich

Ort: Pfarrsaal Eggerding

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Das Klinikum Schärding freut sich über Ihre Teilnahme. **Eine Anmeldung zu den Vorträgen ist nicht erforderlich, der Eintritt ist frei!**

Schärding, am 25. September 2026

Bildtext 1: Romana Hansbauer, BSc. ist als Diätologin am Klinikum Schärding tätig.
Fotocredit: fh gesundheit Tirol, honorarfrei

Bildtext 2: Regelmäßige Mahlzeiten, eine bewusste Lebensmittelauswahl und ausreichende Bewegung stärken die Darmgesundheit nachhaltig.
Fotocredit: Shutterstock/yakobchuk-viacheslav, honorarfrei

Rückfragen bitte an:

Mag. Katharina Hensen, MA

PR & Kommunikation

Klinikum Schärding

Tel.: 05 055478-22250

E-Mail: katharina.hensen@ooeg.at