

## Darm und Psyche im Einklang: Österreichische Gesundheitskasse lädt zum kostenlosen Vortrag nach Pfaffstätten

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.

Im kostenlosen Vortrag der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) am 13. Februar 2020 in Pfaffstätten 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.

### **ÖGK-Vortrag „Darm und Psyche: Wie Kopf und Bauch zusammenspielen“**

**Wann:** 25. Mai 2020, 18.30 Uhr

**Wo:** Gemeindezentrum Pfaffstätten, Dr. Josef-Dolpstraße 2, 2511 Pfaffstätten

**Eintritt frei!**

Anmeldung unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) oder unter Tel. 05 0766-120254 bzw. per Mail an [baden@oegk.at](mailto:baden@oegk.at).

Mit 1. Jänner 2020 wurden die neun Gebietskrankenkassen zur Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) zusammengeführt. Sie ist die neue Kraft im heimischen Gesundheitssystem und bietet ihren 7,2 Millionen Versicherten weiterhin ein umfassendes Versorgungs- und Serviceangebot vom Bodensee bis zum Neusiedler See. Die Österreichische Gesundheitskasse stellt sicher, dass ihre Versicherten einen einfachen Zugang zu den besten Gesundheitsleistungen im Land haben – unabhängig von ihrem Alter, ihrer Herkunft und ihrem Gesundheitszustand. Den Vertragspartnerinnen und Vertragspartnern sowie heimischen Dienstgeberinnen und Dienstgebern ist die Österreichische Gesundheitskasse weiterhin ein starker und verlässlicher Partner. Mehr Informationen auf [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at).

### **Rückfragen:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Tel. +43 5 0766- 126202, E-Mail: [gsund-12@oegk.at](mailto:gsund-12@oegk.at)  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)