



Online-Reihe „Gesundheit stärken“ - Teil 1 —

„Heilfasten“ – weil´s hilft?! Fasten zur Gesundheitsförderung und Therapie

Montag, 13. Februar 2023, 18 – 19:30 Uhr

**Referentin: Dr. med. Daniela Koppold,
Allgemeinärztin und Studienärztin an der Charité Universitätsmedizin
Berlin sowie am Immanuel Krankenhaus Berlin / Mitbegründerin der
Akademie für Integratives Fasten**

Fasten hat eine jahrtausendalte Tradition und soll der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele dienen. Doch stellt sich die Frage, was "Fasten" überhaupt ist und ob es tatsächlich hilft? In einer Kooperation mit der Charité-Universitätsmedizin Berlin erforscht die Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus die Wirksamkeit von Naturheilkunde und geht genau diesen Fragen nach. In ihrem interaktiven Vortrag erklärt Dr. Koppold, was während des Fastens auf den verschiedenen Ebenen wie unseren Zellen, unserem Körper und unserem Geist passiert. Sie wird auch auf unterschiedliche Methoden des Fastens (z.B. Intervallfasten) eingehen und darstellen bei welchen Erkrankungen fasten nachweisbar hilfreich sein kann.

Der Vortrag ist kostenfrei und findet online statt.

Für die Online-Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung sowie ein PC/Laptop mit Webcam oder Headset nötig.

Eine Telefoneinwahl ist auch möglich!

Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.

Es ist keine Installation eines Programms nötig!

Testtermin zur Prüfung des Onlinezuganges:

10.02.2023, 12 Uhr (freiwillig)

Anmeldung bis 09.02.2023 an:

Selbsthilfekontaktstelle
Der Paritätische in Unterfranken

Telefon: 0931 3540117

E-Mail:

selbsthilfe-ufr@paritaet-bayern.de