

Die Gesundheit selbst in die Hand nehmen

Unsere Vortragsreihe für 2026 – Alle Vorträge sind kostenlos!!!

Veranstaltungsort:

Ärztehaus Harlaching - Foyer EG
Isenschmidstraße 19 - 81545 München

GEN-ANALYSEN – Die Macht unserer Gene

Mi, 04.03.2026 um 18.00 Uhr

Referent: Dr. Daniel Wallerstorfer, Molekularbiologe und Biotechnologe

Dr. Wallerstorfer vermittelt Ihnen spannende Einblicke in die Genetik und erklärt leicht verständlich, wie Gene Ernährung, Stoffwechsel und Wohlbefinden beeinflussen.

Warum nehme ich nicht ab, obwohl ich mich gesund ernähre? Wieso habe ich trotz ausgewogener Ernährung ständig gesundheitliche Probleme? Und kann mein Körper wirklich alle Vitamine optimal verwerten? Die Antwort auf diese Fragen liegt in unseren Genen.



KOPFSCHMERZEN

Mi, 06.05.2026 um 18:00 Uhr

*Referentin: Dr.med. Johanna Patika-Zoller; Leitende Oberärztin
Klinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Schmerzmedizin*

In dem Vortrag geht Frau Dr. Patika-Zoller auf Symptome, Prophylaxe- und Diagnosemöglichkeiten sowie die unterschiedlichen Therapien ein und bietet noch Raum für Fragen und Diskussion mit allen Zuhörerinnen und Zuhörern.



Zuckerarme, Proteinreiche, Diabetesfreundliche Ernährung

Mi, 08.07.2026 um 18:00 Uhr

Referenten: Rondell Apotheker Lea Gablac und Markus Zang

Eine gesunde Ernährung und natürliche Lebensweise haben sich als sehr wirksam für die Vermeidung des Typ 2 Diabetes, der bei weitem häufigsten Diabetesform, erwiesen.

Vitaminmangel schadet nicht nur Diabetikern. Warum aber gerade Zuckerkranken besonders auf ihre Ernährung achten sollten, erfahren Sie in diesem Vortrag sowie eine Vielzahl von weiteren Infos.

Zudem kann sich eine proteinreiche Ernährung bei Menschen mit Diabetes sowie bei älteren Patient:innen allgemein insgesamt sehr positiv auswirken, wenn sie individuell angepasst ist.
Wir freuen uns auf viele Fragen und einen lebendigen Austausch mit Ihnen.

