

TAG DER SEELISCHEN  
GESUNDHEIT:  
VORTRAG & DISKUSSION

**DIE ROLLE DER  
ERNÄHRUNG  
BEI PSYCHISCHEN  
ERKRANKUNGEN**

10.10.2024

18:00 – 19:30 UHR

Im katholischen Stadthaus  
Althofstr. 8, Mülheim



Unser Bewusstsein dafür, wie eng unser Wohlbefinden mit unserer Ernährung verknüpft ist, wächst kontinuierlich. Aber wie beeinflusst die Nahrung, die wir täglich zu uns nehmen, unsere mentale Gesundheit? Wie können wir durch eine bewusste Ernährung unser seelisches Gleichgewicht stärken? Und welche Lebensmittel und Ernährungsformen stellen Risikofaktoren bei Erkrankungen wie Depression und Angststörungen dar?

In unserem Vortrag erhalten Sie einen interessanten Mix aus Einblicken in die Wissenschaft und praktischen Alltagstipps, wie Sie Ihre Ernährung auf einfache Weise verbessern können.

**Die Referentin Laura Modler ist Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und angehende psychologische Psychotherapeutin. Sie verbindet mit ihrer langjährigen Erfahrung spannend und auf verständliche Weise wissenschaftliche Informationen mit alltäglichen Fragen.**

**Diese Veranstaltung wird von der Kontakt- und Beratungsstelle des Sozialpsychiatrischen Zentrums Mülheim organisiert in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung Mülheim.**

**Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung wird bis zum 04.10.24 gebeten unter [info@spz-kobs-mh.de](mailto:info@spz-kobs-mh.de) oder telefonisch unter 0208 – 308 53 40.**

