



Herzliche Einladung zum Info-Abend **Fit & gesund im Alter – trotz Medikamenten!?**

Strategien und Überlegungen für ein gesundes und erfülltes Altern



Fotos. picture alliance / promedica24.de

Wann? 5. Juni 2024 in Tiefenbach

Wo? Gasthof Knott, Jacking

Beginn 19 Uhr

Begrüßung

**Vortrag von/mit Christian Lindinger,
Apotheker und zertifizierter Mikro-
nährstoffcoach**

Wittelsbacher Apotheke, Passau

Fragen & Austausch

Dauer etwa 2 Stunden!

Aus organisatorischen Gründen
bitten wir um Ihre verbindliche

Anmeldung bis 3. Juni 2024 an:

bergmann@passauer-oberland.de

oder telefonisch: 08504-9155-20

Wir laden Sie sehr herzlich zu diesem kostenfreien Info-Abend ein!

Lassen Sie sich zeigen was Sie tun können, um (wieder) Navigator der eigenen Gesundheit zu bleiben bzw. zu werden.

Anhand konkreter Beispiele wird über die häufigsten Medikamente und deren Besonderheiten gesprochen. Was kann man tun, um die Nebenwirkungen möglichst gering zu halten? Wie hoch ist die Bedeutung und der Stellenwert von Nahrungsergänzungsmitteln? Was und wieviel braucht man täglich?

Dieser lebendige Vortrag wird Ihr Wissen über Ihre Gesundheit bereichern und anschaulich zeigen, wie groß Ihr eigener Anteil am Erhalt der Gesundheit sein kann.