



Herzliche Einladung zum **Info-Abend**

„**Besser schlafen – länger leben**: Wie Hormone wie Melatonin unsere Gesundheit beeinflussen und Medikamente überflüssig machen“



Wann? 29. Oktober 2025

in Tiefenbach/Jacking, Gasthof Knott

Beginn 19 Uhr

Begrüßung

Vortrag von/mit Christian Lindinger,

Apotheker und Mikronährstoffcoach

Fragen & Austausch

Aus organisatorischen Gründen
bitten wir um Ihre verbindliche

Anmeldung bis 27. Oktober 2025:

bergmann@passauer-oberland.de

oder telefonisch: 08504-9155-20

Die elf ILE-Gemeinden im Passauer
Oberland laden Sie herzlich zu
diesem Info-Abend ein!

*Longevity = langes, gesundes Leben führen;

* Somnoversum = ARD-Podcast zum Thema Schlaf

Apotheker **Christian Lindinger** entführt
auf eine Reise durch die spannende Welt
der sog. Longevity*, die Bedeutung von
Schlaf und die Rolle von Hormonen im
menschlichen Körper.

Er erklärt wie diese Elemente zusam-
menwirken, wie wir sie beeinflussen
können, um unser Wohlbefinden zu
steigern und damit ein längeres, gesün-
deres Leben zu fördern.

Medikamente müssen nicht immer die
erste Wahl sein! Es werden natürliche
Methoden zur Regulierung des Hor-
monhaushalts beleuchtet sowie optimale
Schlafbedingungen aufgezeigt, die helfen,
den Körper auf natürliche Weise zu
revitalisieren. **Nehmen Sie Ihre
Gesundheit aktiv in die Hand!**

Willkommen in IHREM **Somnoversum!**