



*Heimatfreunde  
— Siesbach —*

**Heimatfreunde Siesbach e.V.**  
**Themenabend am 14.04.2023**

**Nach einer längeren – coronabedingten – Pause organisiert der Heimatverein Siesbach wieder einen Themenabend.**

**Datum: 14.04.2023**

**Beginn: 19.00 h**

**Dauer: ca. 1 h**

**Ort: Gemeinschaftshaus Siesbach**

**Thema: Abwehrkräfte stärken**

**Ab 17.00 h besteht die Möglichkeit an einer Biozoom-Messung teilzunehmen**

**Eintritt frei**

Die Referentin berichtet in ihrem Vortrag über Möglichkeiten, wie man das Immunsystem stabilisieren und seine eigenen Abwehrkräfte stärken kann. Eine zentrale Rolle spielen dabei eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil. Mit Frau Bettina Ballat-Klein, die bei der AOK als Gesundheitscoachin arbeitet, haben wir dabei eine kompetente Referentin gewinnen können, die uns ausführlich darüber informieren wird, mit welchen Lebensmitteln wir unsere Abwehrkräfte stärken können und welchen Einfluß unser Lebensstil auf unser Immunsystem hat.

Bei Interesse können die Teilnehmer ab 17.00 h einen Zellschutzcheck durchführen lassen, wobei ein Biozoom-Messgerät durch Auflegen des rechten Handballens auf einen Sensor den antioxidativen Status des Körpers bestimmt und man dadurch erfährt, wie gut die eigenen Körperzellen vor oxidativen Schädigungen geschützt sind. Diese Messung dient somit der Einschätzung des eigenen Lebensstils.

Anmeldungen zur Messung bitte telefonisch an :

- Petra Dasch – tel: 06781 6679003 – mobil: 0177 4313105 –

- Oder per email an: [Heimatfreunde@siesbach.de](mailto:Heimatfreunde@siesbach.de)

Sollte es für die Biozoom-Messung mehr Bewerber als freie Plätze geben, so richtet sich die Auswahl nach der Reihenfolge der Anmeldungen, wobei die Mitglieder des Vereins vorrangig behandelt werden.

Da dieses Thema von allgemeinem Interesse ist, möchte der Vorstand des Heimatvereins Siesbach alle Interessierte aus nah und fern herzlich zu diesem Themenabend einladen.