

# Publikumsvorträge

Das MeditopCenter organisiert regelmässig kostenlose Publikumsvorträge zu wichtigen Gesundheitsthemen. Nehmen Sie unverbindlich Teil und nutzen Sie die Gelegenheit, einem Experten Ihre Fragen zu stellen. Die Vorträge finden im Schulungsraum der Alesa AG in Seengen statt. Die Plätze sind beschränkt und eine Anmeldung ist erwünscht – telefonisch unter 062 777 07 57 oder per E-Mail an [info@meditop.ch](mailto:info@meditop.ch).

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



**Dr. Lucio Carlucci**  
Referent

Fachexperte für  
Gesundheitsförderung



## Rückenschmerzen – muss das sein?

Mi, 25. August 2021, 19 Uhr

«Manche Menschen leiden im Alltag oder im Berufsleben an chronischen Rückenschmerzen. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Schmerzen, die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur nicht mehr genügend angesteuert wird. Dieser Mechanismus kann eine Ursache zur Chronifizierung von Rückenschmerzen sein.»

## Umgang mit Stress

Do, 23. September 2021, 19 Uhr

«Hohe Anforderungen aus Beruf und Familie fordern unseren Körper und Geist, manchmal bis zur Überforderung oder Erschöpfung. Was bedeutet Stress im biologischen Sinn? Wie äussert er sich körperlich?

Was Stress bewirkt, wie man ihn misst und die wichtigsten Gegenmassnahmen sind Themen dieses Vortrages.»



## Mehr Lebensqualität dank Rückentraining

Mi, 3. November 2021, 19 Uhr

«Manche Menschen leiden im Alltag oder im Berufsleben an chronischen Rückenschmerzen. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Schmerzen, die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur nicht mehr genügend angesteuert wird. Dieser Mechanismus kann eine Ursache zur Chronifizierung von Rückenschmerzen sein.»

## Ernährung: Der Weg des Zuckers in unserem Körper

Do, 25. November 2021, 19 Uhr

«Kohlenhydratarm, proteinreich, Intervallfasten – es gibt kaum ein Thema über das mehr geschrieben wird als über die Ernährung. Was ist gesund, was ist nur ein Trend? In diesem Vortrag wird einfach und verständlich der Weg des Zuckers in unserem Körper erläutert und weshalb Bewegung wichtig ist.»

