

URL: <http://www.swp.de/geislingen/lokales/geislingen/art5573,717177>

Autor: SWP | 16.11.2010

Dem Stress entgegenwirken

Geislingen.



Dr. Ulla Bachfischer stellt ihre Praxis im Talgraben 37 vor.

Das moderne Leben stellt hohe Anforderungen an den Einzelnen; Stress und Überforderung gehören für viele Menschen zum Alltag. Gesunde Ernährung und bewusstes Innehalten bleiben dabei meist auf der Strecke. Das Resultat sind oftmals eine Vielzahl von gesundheitlichen Beschwerden und eine verminderte Lebensqualität. Dr. Ulla Bachfischer möchte mit ihrer neu eröffneten Praxis für Prävention im Talgraben 37 in Geislingen Abhilfe schaffen. Die promovierte Ernährungswissenschaftlerin und Präventologin bietet individuell abgestimmte und wissenschaftlich fundierte Ernährungsberatung, die hilft, sich im Dschungel der verschiedenen Ernährungstheorien zurechtzufinden. Ein Schwerpunkt ihrer Praxis ist dabei die richtige Ernährung in der Schwangerschaft. Ein weiterer Fokus der Präventologin sind Entspannungsmethoden - beispielsweise die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, die einen gesunden Umgang mit Stress vermitteln sollen.

Info Am Donnerstag, 18. November, um 19.30 lädt Ulla Bachfischer zu einem kostenlosen Infoabend ein, bei dem sie sich und ihre Arbeit vorstellt. Weitere Info im Internet: www.ulla-bachfischer.de

Copyright by SÜDWEST PRESSE Online-Dienste GmbH - Frauenstrasse 77 - 89073 Ulm

Alle Rechte vorbehalten.
Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung/td>
