

# Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ OÖ

Christa Katerl  
[shgkopfweh@gmail.com](mailto:shgkopfweh@gmail.com)  
[www.shgkopfweh.at](http://www.shgkopfweh.at)

Linz, im September 2024

Liebe Betroffene, Interessierte, Angehörige!

Hiermit laden wir Euch zu einem interessanten Präsenz-Vortrag von  
Diätologin Nicole Klinglmair ein:

## Thema: „Kopfschmerzen – Ernährungstherapien und Triggerfaktoren unter der Lupe“

Mittwoch, 23. Oktober 2024 um 18.00 Uhr  
Ort: Konventhospital Barmherzige Brüder Linz  
Seilerstätte 2, 4010 Linz

**17.00 Uhr** Come2gether – Erfahrungsaustausch  
**18.00 Uhr** Vortrag Nicole Klinglmair, Diätologin, BSc

- Antientzündliche Ernährung
- Blutzuckerfreundliche Ernährung
- Darm-Hirn-Achse
- Schutzfunktion des Darms
- Ballaststoffreiche und darmgesunde Ernährung
- Einflüsse bestimmter Nahrungsbestandteile
- Diäten – Mythen oder mögliche Wirksamkeit
- Optimale Mahlzeitenzusammenstellung
- Empfohlene Energie- und Nährstoffversorgung durch Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Flüssigkeit



Nicole Klinglmair, BSc

**18.30 Uhr** Fragen und Diskussion

Wir freuen uns auf einen interessanten Vortrag und hoffen, viele Betroffene, Angehörige und Interessierte begrüßen zu dürfen! Ihr habt die Möglichkeit über Euren Umgang mit dem Kopfschmerz zu sprechen und andere Betroffene kennen zu lernen.

Herzliche Grüße das Team der SHG „Kopfweh“