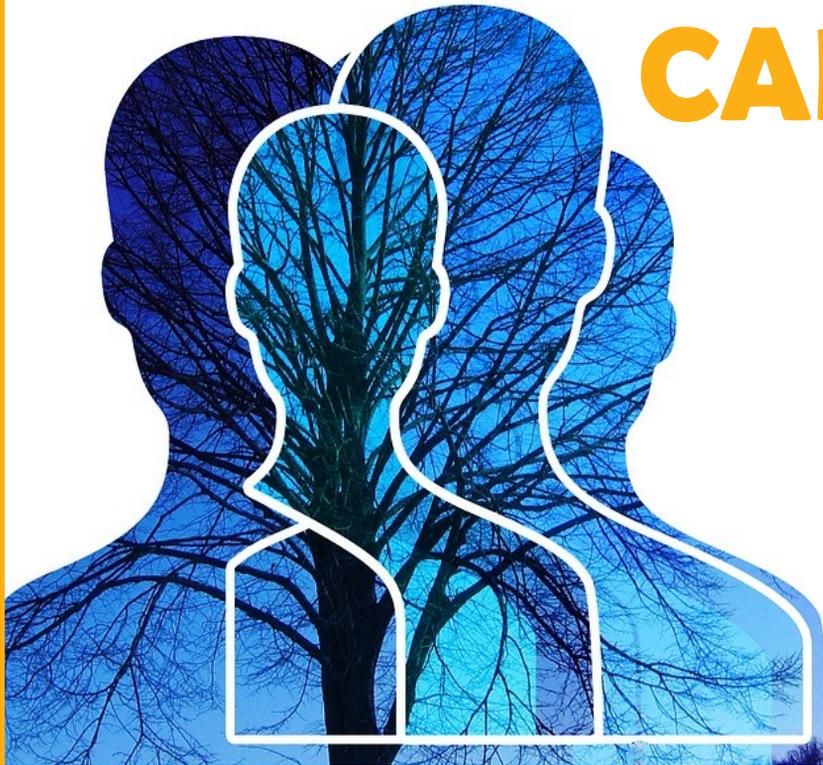


Eine Veranstaltungsreihe des Netzwerks UniKid-UniCare Austria



CAREseiten zeigen

Die Vorträge richten sich an Mitarbeitende und Studierende aller Netzwerk-Universitäten in Österreich. Die Reihe greift Care-Themen auf und fragt nach ihren Bedeutungen für den Studien- und Arbeitsort.

SELFCARE

Schon mal etwas vom Erholungs nerv gehört? Wie der Vagusnerv unsere psychische Gesundheit beeinflusst.

Der Vagusnerv ist ein paarig angelegter Nerv, welcher den Körper mit dem Gehirn verbindet. Er spielt eine immense Rolle für unsere Gesundheit, reguliert Entzündungen und ist wichtig für Entspannung und Heilungsprozesse. Als Teil unseres Nervensystems funktioniert er autonom, also ohne dass wir direkt bewusst darauf Einfluss nehmen können. Er steuert das parasympathische Nervensystem und wirkt auf nahezu sämtliche unbewusst ablaufende Körperfunktionen ein wie z.B. Herzfrequenz und Verdauung, Atmung, Schwitzen, Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Magen- und Gallenflüssigkeit, Nierenfunktion und Speichelfluss.

In diesem Vortrag gehen wir auf die sogenannte Darm-Gehirn-Achse ein, also auch darauf, wie Ernährung über die Darmflora den Vagusnerv stabilisieren kann und wie der Vagusnerv uns gesund erhält.

Es werden Einblicke zum Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz gegeben sowie praktische Übungen erläutert, um das vegetative Nervensystem zu beruhigen und den Vagusnerv zu aktivieren. Zudem gibt es den Raum für Fragen und Austausch.

18. April 2023

14:00 – 15:30 Uhr

online via [Zoom](#)

Die Teilnahme ist kostenlos!

Der Vortrag wird in österreichischer
Gebärdensprache gedolmetscht.

Referentin

Priv.-Doz.ⁱⁿ DDr.ⁱⁿ Sabrina Mörkl



Fachärztin für Psychiatrie und
psychotherapeutische Medizin
PSYIII-Psychotherapeutin-
integrative Verhaltenstherapie
ÖAK Diplome für Ernährungs-
medizin und Akupunktur an der
Klinischen Abteilung für
medizinische Psychologie
Psychosomatik u. Psychotherapie
Medizinische Universität Graz

**UniKid-
UniCare
Austria**



Beruf.
Studium.
Familie.