

PRESSEAUSSENDUNG

„Wellness für das Gehirn“ – Dr.in Manuela Macedonia begeistert mit einem inspirierendem Vortrag in Sankt Georgen am Ybbsfelde

Rund 300 Gäste sorgten am 5. November 2025 im Georgsaal in St. Georgen am Ybbsfelde für ein volles Haus, als Dr.in Manuela Macedonia mit ihrem Vortrag **„Wellness für das Gehirn – Wege zur psychischen Gesundheit“** für einen eindrucksvollen Abend sorgte. Die renommierte Neurowissenschaftlerin, Psychologin und Expertin für mentale Gesundheit führte das Publikum auf eine Reise in die Welt der psychischen Fitness und zeigte praxisnahe Wege auf, wie jeder Mensch sein geistiges Wohlbefinden stärken kann.

Mit einer Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen, persönlichen Erfahrungen und anschaulichen Grafiken zeigte Macedonia, wie einfach es ist, dem Gehirn bewusste „Wellness-Momente“ zu schenken.

„Mentale Gesundheit ist kein Luxus, sondern essenziell für ein erfülltes Leben“, betonte sie.

Eindrucksvoll schilderte sie, wie Emotionen, Hormone und Gedanken zusammenwirken und warum Männer und Frauen Stress und Belastungen oft unterschiedlich verarbeiten. Auch Alltagsphänomene wie das nächtliche „Gedankenkarussell“ um 03:00 Uhr morgens erklärte Macedonia humorvoll und verständlich.

Sie erklärte zudem, wie sich der Cortisolspiegel durch bewussten Ausgleich senken lässt, etwa durch eine Umarmung mit Mensch oder Tier, ausreichend gutem Schlaf und kleine Wohlfühlmomente im Alltag. Wer den Vortrag verpasst hat, findet viele ihrer Anregungen auch in ihrem Buch **„Koch dich klug“** wieder, das im September 2025 erschienen ist (erhältlich u. a. bei Thalia Amstetten). Darin verbindet Macedonia ihr Wissen über das Gehirn mit ihrer Leidenschaft für die Küche ihrer Heimat, dem Aostatal. Das Ergebnis ist ein genussvolles Kochbuch für alle, die klug genießen und ihr Gehirn bis ins hohe Alter vital halten möchten, gewürzt mit spannenden Einblicken in die Funktionsweise unseres faszinierendsten Organs.

Die Vortragsreihe „Impulse für Kopf und Herz“ wird von der Moststraße in Zusammenarbeit mit den Gesunden Gemeinden der Region organisiert. Sie bereitet inhaltlich auf die Niederösterreichische Landesausstellung 2026 vor, die unter dem Motto „Wenn die Welt Kopf steht – Mensch. Psyche. Gesundheit.“ im Landesklinikum Mauer stattfinden wird.

Im Hinblick auf die bevorstehende Landesausstellung im Landesklinikum Mauer, waren sich Bgm. Christoph Haselsteiner und Moststraße-Obfrau Michaela Hinterholzer einig: **„Die Landesausstellung ist eine große Chance, mentale und seelische Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen, Resilienz zu fördern und die ganze Region einzubinden.“**

Der nächste Vortrag in der Reihe findet bereits am 21. November 2025 im Festsaal des Landesklinikum Mauer statt. Eintrittskarten à 25 Euro dafür sind über Oeticket erhältlich. Hier der Überblick über die nächsten Vorträge der Reihe:

1. Gunkl-Günther Paal am 21. November 2025 in Mauer bei Amstetten
2. Roman Szeliga am 9. Dezember 2025 in Amstetten
3. Ingo Vogl am 14. Jänner 2026 in Allhartsberg
4. Thomas Müller am 18. Februar 2026 in Wallsee-Sindelburg

Für alle Vorträge sind bereits Tickets erhältlich! Diese können über folgenden Link:

<https://www.oeticket.com/eventseries/impulse-fuer-kopf-und-herz-3810757/> oder durch das Scannen des QR-Codes erworben werden.



Für Rückfragen:

Ilona Wenzl, MA
Projektleiterin der Moststraße
ilona.wenzl@moststrasse.at
Mobil: +43 676/41 03 864