



VORTRAG

DARMGESUNDHEIT- wie sie unser Leben beeinflusst

Wer auf seinen Darm achtet, hat ein geringeres Risiko für ...

- Übergewicht
- Herz und Gefäßerkrankungen (Herzinfarkt, Arteriosklerose,...)
- Schlaganfälle
- Diabetes
- Fettstoffwechselstörungen (Cholesterin, Fettleber,...)
- Allergien
- Verstopfung
- Durchfall
- Reizdarm
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Alzheimer
- Demenz
- Depression
- Ängste
- Hormonschwankungen und
- schwaches Immunsystem

... wer will nicht gesund alt werden!?

In diesem Vortrag hören Sie:

- ✓ Warum ein gesunder Darm schon im Kindesalter so wichtig ist
- ✓ Wie unser Darm funktioniert
- ✓ Was ein Mikrobiom ist
- ✓ Wie gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung im Alltag ganz leicht umzusetzen sind
- ✓ Wie Sie mit Ernährungstrends und Fastenkuren umgehen
- ✓ Wie Sie ihr Immunsystem pflegen können
- ✓ Wie Sie ihren Darm - ganz ohne viel Aufwand - in Balance bringen können

Wann: 27.1.2024 um 18:00 Uhr

Wo: Pfarrheim Schützen/Geb.

Referentin: Sabine Legenstein-Priller, DGKP, Expertin für Darmgesundheit und Aromapflege

Kosten: Trägt das „Gesunde Dorf“ Schützen