Gesunde Gemeinde

Montag, 22.09.2025 – 19:00 Uhr

Marktgemeindeamt Gaspoltshofen (Hauptstraße 53)

Gesundheit beginnt im Darm – Verdauungsproblemen auf der Spur

Wie kann ich meinen Verdauungstrakt fit halten? Welche Ernährungseinflüsse schädigen den Darm?

„Gesundheit beginnt im Darm“ – das ist ein weit verbreitetes Sprichwort. Was ist an dieser Weisheit dran, welche Krankheiten können vom Magen-Darm-Trakt ausgehen und was kann jede/jeder tun, um seine Darmflora (Mikrobiom) in Balance zu halten.

Diätologin Barbara Hummer wird in diesem Vortrag auf die vielfältigen Aufgaben des Darmes näher eingehen und seine bedeutende Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden erläutern.

Schon kleinste Änderungen der Ernährungsgewohnheiten können viel bewirken.
Wie man sie für Klein und Groß auf schmackhafte Weise umsetzen kann, erfahren Sie ebenso in diesem Vortrag.

Eintritt: **€ 5,-**

Anmeldung erforderlich unter:
gemeinde@gaspoltshofen.ooe.gv.at oder 07735/6954

Veranstalter:
Gesunde Gemeinde
Altenhof & Gaspoltshofen

Diätologin Barbara Hummer, BSc
Ried im Innkreis

Gesundes Oberösterreich

Hintergrundbild: @unscrew - stock.adobe.com; [DTP 2023128]