

## Bauchgefühl mit Wissenschaft: Warum der Darm mehr ist als ein Verdauungsorgan

**Gemeinsam werden wir zu Esserwissern – damit wir morgen essen, was schmeckt und uns und unserer Umwelt gut tut**

Unser Darm ist viel mehr als nur ein Verdauungsorgan – er ist ein komplexes Ökosystem, das entscheidend für unser Immunsystem, unsere Stimmung und unser Wohlbefinden ist.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie das Mikrobiom, die Gemeinschaft der Darmbakterien, mit unserer Ernährung zusammenwirkt und wie bewusste Ernährung zu einem gesünderen Leben beiträgt.

Erfahren Sie, wie bakterienfreundliche Ernährung, regionale Lebensmittel und ein bewusster Blick auf Produktionsprozesse zu einem ganzheitlich gesunden Lebensstil beitragen können.

Änderungen vorbehalten

3 Unterrichtseinheiten

Kursbeitrag: € 22,00

### Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, [info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at)

Kursnummer: 3523