V4658T Darmgesundheit - Wohlbefinden beginnt im Darm NEU

Beginn	Samstag, 14.11.2026, 17:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	34,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Larissa Möschl
Kursort	Altenmarkt, Schulküche

Der Darm spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Er beeinflusst nicht nur die Verdauung, sonder auch Immunsystem, Energiehaushalt und Haut. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Darmgesundheit mit der richtigen Ernährung unterstützen können, welche Lebensmittel Ihrer Darmflora gut tun und wie Sie Ihre Verdauung im Alltag stärken können. Neben dem theoretischen Wissen kochen Sie darmstärkende Gerichte, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Darmgesundheit vorbeugend stärken möchten. Er dient der Prophylaxe und ist nicht für Personen geeignet, die aktuell unter akuten Darmbeschwerden leiden. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk, Schreibzeug und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel (ca. 15,- bis 30,- Euro) sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Anmeldeschluss: 12.11.2026.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	17:00 - 21:30 Uhr	Altenmarkt, Schulküche