Rundum darmgesund

Unser Darm steckt voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Er trainiert unser Immunsystem und stellt Energie bereit. Die Mikroorganismen im Darm wirken auf Gehirnfunktion, Appetit, Schlaf und Stimmung. Auch Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson lassen sich bewusst vorbeugen. Im Workshop begeben wir uns auf die Reise, die vielfältigen Funktionen des Darms zu erforschen, lernen die praktische Umsetzung einer darmunterstützenden Ernährung kennen sowie Maßnahmen für eine natürliche Darmpflege.

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	28,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at