



GESUNDES  
ROSSATZ-ARNSDORF



# Bauchgefühl

## Wie Ernährung unseren Darm und unser Wohlbefinden beeinflusst

Unser Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern auch für die Steuerung unseres emotionalen Wohlbefindens. Entdecken sie die Wurzeln der Darmgesundheit.

Folgende Inhalte werden besprochen und umgesetzt:

- Die Bedeutung des Darms für unser Wohlbefinden
- Ballaststoffe – Futter für unsere Darmbakterien
- Was bewirken Sauerkraut und Co.?
- Omas Hausapotheke für eine aktive Verdauung
- Unverträglichkeiten: Beschwerden richtig deuten

Vortragende: Anja Marchhart  
Wann: 6. Mai 2026  
Uhrzeit: 18:00 Uhr  
Kursdauer: 90min  
Veranstaltungsort: Gemeindeamt Rossatz  
Kosten: Freiwillige Spende

Anmeldungen bitte unter:  
Info.aigner\_anna@gmx.at  
WhatsApp: 0664/2613026  
(Bitte keine Anrufe – Berufliche Gründe)