

**Kooperationsveranstaltung mit der VHS SHA**

**SAMSTAG, 8. Februar 2025**

**14.30 - 17.30 Uhr**

# **Darm in Not?!**

**Verdauung und Stoffwechsel im Alltag unterstützen**

**Margarete Sprenger**    Ärztlich geprüfte Naturheilkundeberaterin

Unsere Verdauung ist essentiell für den Abbau von Nahrung und Energiegewinnung. Viele wissen jedoch wenig darüber, wie sie die beteiligten Organe unterstützen können. Sprichwörter wie "gut gekaut ist halb verdaut", "bitter im Mund, im Magen gesund" oder der Stress, der "auf den Magen schlägt" verdeutlichen die Verbindung zwischen Ernährung, Verdauung und Lebensstil. Dieser Kurs bietet praktische und theoretische Einblicke in die Naturheilkunde zur Unterstützung des Verdauungssystems, einschließlich einer Demonstration zum Anlegen eines Leberwickels.



**Anmeldungen und Information über VHS    Kurs-Nr. 91006**  
**Kompaktkurs    Gebühr: 18,00 € inkl. 3 € Materialkosten**  
**Ort: Haus der Bildung**