

# DIENSTAG 20. Januar 2026

## Darm in Not?!

### Verdauung und Stoffwechsel im Alltagunterstützen

Unsere Verdauung ist für den Abbau von Nahrung und Energiegewinnung unerlässlich. 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 Vortrag bietet praktische und theoretische Einblicke in die Naturheilkunde zur Unterstützung des Verdauungssystems, einschließlich einer Demonstration zum Anlegen eines Leberwickels.



Referentin: **Margarete Sprenger**

Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

**Vortrag um 19 Uhr**  
**im Haus der Vereine Am Schuppach 7 in SHA**  
**Mitglieder 4 €      Gäste 8 €**