



## Vorträge (Stand: Herbst 2018)

### Darmfit

Termin: 19.02.2019 - 18.30 – 20.30 Uhr

Ein stabiler und leistungsfähiger Darm ist Voraussetzung für ein wirksames Immunsystem, aber auch für die Aufnahme von Mineralstoffen und Vitamine.

Jeder von uns hat viele Bakterien im Darm. Die Zusammensetzung und Beschaffenheit dieser Bakterien hängt von unserer Ernährung, Gesundheitszustand und den persönlichen physiologischen Voraussetzungen ab. Viele Medikamente schwächen die Bakterien dazu wesentlich.

Erfahren Sie in dem Vortrag welche Lebensmittel einen funktionsfähigen Darm fördern, wie Sie den Darm nach der Einnahme von Medikamenten wieder aufbauen und wie Sie Darmbeschwerden durch gezielte Auswahl von Lebensmitteln lindern können.

Referenten:

Stefanie Metty, Diätassistentin/Fachberaterin für Allergologie

Kursort: AOK Schwabach · Weißenburgerstr. 12

Anmeldung unter: AOK bzw. 09122-184122 (AOK Schwabach)

Gebühren: Kostenfrei