

Darmgesundheit: So bleibt oder wird der Darm fit!

Online-Vortrag mit Mag.^a Angelika Kirchmaier



Angelika Kirchmaier, MMSc., Dipl. DA, ist Klinische Ernährungsmedizinerin, Diätologin, Gesundheitswissenschaftlerin, Master für Sport mit Schwerpunkt Ernährung, vielfache Bestsellerautorin und durch die wöchentlichen Ernährungs- und Kochtipps auf ORF Radio Tirol seit 2001 bekannt. Sie veranstaltet Vorträge und Seminare für professionelle wie private Anwender im In- und Ausland, betreibt seit knapp 20 Jahren eine Praxis für ernährungsmedizinische Therapie und gibt ihr Wissen in Ausbildung und Lehre u. a. an Universitäten und Fachhochschulen im In- und Ausland weiter.

„Wenn´s Arscherl brummt, ist´s Herzerl gsund!“ Wer kennt diese alte Weisheit nicht? Immer mehr Menschen klagen heute über einen gereizten Darm. Wie wird aus einem Reizdarm ein gesunder Darm und wie hält man den Darm fit, so dass es gar nicht erst zu einer Darmreizung kommt? Welche Unverträglichkeiten (z.B. Laktoseintoleranz) sind normal/unbedenklich? Bei welchen Problemen sollte man zum Arzt? Welcher Facharzt ist dafür zuständig? Wie sieht ein gesunder Stuhlgang aus? Wie oft darf/soll man pro Tag „pupsen“? Freuen Sie sich auf einen heiteren und informativen Vortrag rund um das Thema Darmgesundheit!

Termin: Donnerstag, 8. April 2021, 19.30 Uhr

Veranstaltungsformat: Vortrag online via Zoom, die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit sich via Kamera und Mikro zuzuschalten

Beitrag: kostenlos

Nach Anmeldung im Bildungshaus Osttirol wird der Zoom-Zugangslink zugeschickt!