

## Mit der richtigen Ernährung zur perfekten Bauchgesundheit

### Kostenloser Vortrag



**Am 04.10.2022**

**Ab 19.15 Uhr**

Für alle, die gerne mehr über einen gesunden Magen-Darm-Trakt erfahren möchten.

Wenn das Verdauungssystem gut funktioniert, fühlt man sich wohl. Doch häufig ist das Gegenteil der Fall. Jeder kennt es: Ein aufgeblähtes Gefühl, eine träge Verdauung oder Durchfall, Darmgase und ähnliche Symptome, über die keiner gerne spricht. Vielfältige Faktoren spielen dabei eine Rolle wie zum Beispiel der Aufbau der Darmflora, der Stoffwechsel, die Hormone und die Ernährung.

Marie Heidenfelder, Fachberaterin für Ganzheitliche Bauchgesundheit, erläutert den BALUBA (Basis-Luft im Bauch)-Ernährungsplan und erteilt aufschlussreiche Informationen zu entsprechenden Therapiemöglichkeiten.

Eine Anmeldung ist erforderlich.  
In den Räumen Hauptstr. 261 in Spiesen

Weitere Auskünfte und Anmeldung:  
Ute Born-Hort, Tel. 06821-9145900;  
[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de);  
[www.kneipp-verein-spiesen.de](http://www.kneipp-verein-spiesen.de)