



---

Herzliche Einladung zum Mittwochsvortrag

30. April 2025 / 19:30 Uhr

## «Der Darm ist das Zentrum deiner Gesundheit»



Der Darm ist der Motor unseres Lebens. Er sorgt nicht nur für Treibstoff über die Nahrungsverdauung, sondern beeinflusst auch viele Prozesse von Kopf bis Fuss. In unserer modernen Zeit mit dem Überangebot an industriell gefertigten Lebensmitteln und einer Vielzahl an schädlichen Umwelteinflüssen fällt es nicht leicht den Darm gesund zu halten. Doch es gibt Hoffnung. **Claudia Frei**, *Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit*, wird mit ihrem Vortrag Möglichkeiten aufzeigen was wir tun können um den Darm und somit auch uns gesund zu halten.

### Organisatorisches

Datum	Mittwoch 30. April 2025
Zeit	Beginn 19:30h – nach der Werkstattführung
Sprecher	Claudia Frei, Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit
Ort	Gesundheitszentrum Abtwil - Academy
Kosten	Für Teilnehmer kostenlos, inkl. Apéro
Anmeldung	JA - <a href="mailto:academy@gzabtwil.ch">academy@gzabtwil.ch</a> oder 071 230 07 07
Auskunft	Philipp Alpiger



*GZ Abtwil - Die Schatzkammer für Ihre Gesundheit*