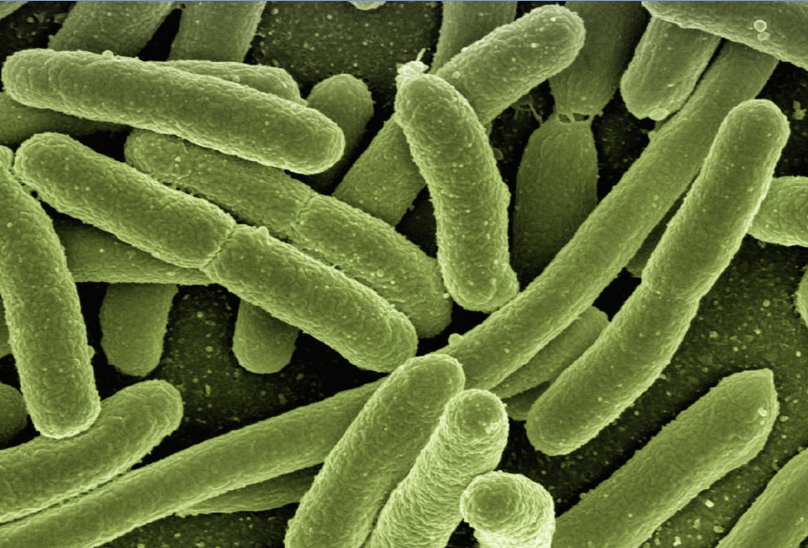


Gesunde Darmbakterien - gesunder Mensch



von der Wichtigkeit unseres Mikrobioms
und wie wir diesen inneren Garten pflegen können

Ein Vortrag von Dr. Sebastian Göbel

Dienstag | 18. November 2025 | 19:00 Uhr

Schillerstr. 8, Hermaringen

„Alle Krankheiten beginnen im Darm“

Dieser Satz wird dem antiken griechischen Arzt Hippokrates zugeschrieben.

Heute kommt man darauf, dass unser Darm tatsächlich eine große Rolle für unsere Gesundheit spielt und weit mehr als nur ein Verdauungsorgan ist.

Noch nicht allzu lange weiß man von seiner Funktion als Heimat eines riesigen inneren Gartens von Billionen winziger Mitbewohner: unsere Darmbakterien - unser Mikrobiom.

Diese Kleinstlebewesen beeinflussen nicht nur unsere Verdauung, sondern auch unsere Gesundheit, unser Immunsystem, unsere Psyche und sogar unser Gewicht.

Wie ein differenzierter Garten braucht dieses Ökosystem Pflege, um im Gleichgewicht zu bleiben, gerade in der heutigen Welt, in der seine Intaktheit bedroht ist.

In diesem Vortrag sollen all diese wichtigen Fragen angesprochen werden, warum unser Mikrobiom so wichtig für die Gesundheit ist, was unsere „Darmflora“ stören und wie wir sie stärken können. Was man tun kann und was man besser lassen sollte. Ich freue mich auf Sie!

Teilnahme auf Spendenbasis – Genossenschaftsmitglieder frei