

familienkompass

Für ein starkes Miteinander



12. Jänner 2026 18.00- 19.30 Uhr

Du bist, was du isst!

Wie kann ich mit ausgewogener Ernährung, einem starken Darm und den richtigen Nährstoffen gesund ins neue Jahr starten?

Die immense Flut an Ernährungstrends ist oft überfordernd. Wovon essen wir tendenziell zu viel und wovon zu wenig? Wie kann ich gesund und ausgewogen meine Mahlzeiten gestalten? Welche Nährstoffe bilden die Basis für das richtige Gleichgewicht im Körper?

An diesem Abend erfährst du wissenschaftlich-fundiertes Basiswissen zur ausgewogenen Ernährung mit praktischen Tipps für zuhause. Wir erkunden gemeinsam wichtige Nährstoffe für die Förderung der Darmgesundheit und des Wohlbefindens.

Vortragende: Anja Wurm, BBSc

Diätologin im PVZ Mostviertel-Mauer
und im Universitätsklinikum St. Pölten



**Nach Vortrag:
Gemütlicher
Austausch bei
Kaffee & Kuchen**



Anmeldefrist: SO, 11. Jänner 2026

Eintritt: 8 € (5 € für KFB-Mitglieder)

Wo: Pfarrheim Kleinraming

Anmeldung: 0660/3434787, familienkompass@gmx.at

Katholische
Frauenbewegung

