

26-K30513H Bauchgefühl – Darmfreundlich kochen & genießen

Beginn	Montag, 09.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	40,00 € inkl. 15 € Lebensmittelumlage
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Lisa Härth
Informationen	Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Gefäß für Reste, Getränk. Anmelde- und Stornoschluss: 30.10.2026
Kursort	Karlstadt - Küche Mittelschule, Bodelschwinghstr. 56 , 97753 Karlstadt

Verdauungsbeschwerden wie ein Reizdarm oder chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) können den Alltag stark beeinflussen – besonders beim Essen. Doch „verträglich“ bedeutet nicht langweilig oder eingeschränkt. In diesem praxisnahen Kochkurs lernen Sie, wie Sie Ihren Darm mit der richtigen Lebensmittelauswahl und Zubereitung gezielt unterstützen können – ohne auf Genuss zu verzichten. Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche, darmfreundliche Gerichte zu, die gut bekömmlich sind und gleichzeitig schmecken. Sie erhalten wertvolles Hintergrundwissen zu gut verträglichen Lebensmitteln, individuellen Auslösern und einer darmfreundlichen Ernährung im Alltag.
Anmelde- und Stornoschluss: 30.10.2026

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.11.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Karlstadt - Küche in der Mittelschule

[zur Kursdetail-Seite](#)