



## Gesundheitsmythen: 10 Fragen zur Verdauung

Diese "treffpunkt medizin"-Neuproduktion widmet sich einem ebenso tabuisiertem wie lebenswichtigem Thema: Unserer Verdauung. Der Darm ist ja bekanntlich unser Bauchgehirn und der Sitz unseres Immunsystems. Grund genug, die zehn wichtigsten Fragen zu seiner optimalen Funktionsfähigkeit zu stellen, darunter solche wie: wo beginnt die Verdauung - richtig, im Mund! - welcher Verdauungstyp sind wir, was ist das Mikrobiom, was ist der Unterschied zwischen Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten, welche Ernährungsmythen gibt, und was können wir selbst dazu beitragen, damit unser Körper optimal versorgt ist und unnötigen Ballast locker los wird?



In der **ORF III Dokumentation „Gesundheitsmythen: 10 Fragen zur Verdauung“** erklärt **Mag. Veronika Macek-Strokosch** von **Eat2day Ernährungsconsulting** welchen Einfluss Ernährung und Verdauung auf unser Wohlbefinden hat.

Sendedatum: Mittwoch, 30.3.2022, 22:25 Uhr, ORF III  
Wiederholungen: 31.03., 01:35 Uhr, 31.03., 04:50 Uhr, ORF III