



Der Verdauung auf die Sprünge helfen

Gemeinsam mit Kurt Altermatt begeben wir uns auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der Bitterstoffe. Zu Beginn werfen wir einen Blick auf unseren Stoffwechsel und erfahren, welche zentrale Rolle Bitterstoffe dabei spielen – insbesondere in Bezug auf unsere Verdauung. Sie wirken als wertvolle Impulsgeber für Körper und Geist.

Im zweiten Teil widmen wir uns ausgewählten Heilpflanzen aus dem Garten, die reich an Bitterstoffen sind. Gemeinsam erkunden wir ihre Wirkungen und setzen das theoretische Wissen in die Praxis um.

Wann: **Mittwoch, 20. August 2025 um 18.30 Uhr**

Wo: **Heilpflanzengarten Riehen**

Kosten: Kollekte für Mitglieder
Nichtmitglieder: CHF 20.00

