



Sonntag  
18.10.2026  
15 – 17 Uhr

# „Fermentieren und Mikrobiom“

## Workshop mit Nicole Emmerling

(Lifestyleberaterin, Fachpraktikerin für Massage, PTA)

**Sonntag 18. Oktober 2026 von 15 bis 17 Uhr  
im ELIA LIFESTYLE CENTER  
Hörschhofer Str. 40, 71566 Althütte**

Die aktuelle Gesundheitsforschung, ist sich einig, dass fermentierte Lebensmittel, wie z.B. Sauerkraut, eine deutlich positive Auswirkung auf unseren Darm haben.

Ein gesundes Mikrobiom, das oft auch als Darmflora bezeichnet wird, spielt eine wichtige Rolle für die Verdauung und stärkt das Immunsystem. Es hilft bei der Verdauung, produziert wichtige Vitamine und schützt unseren Körper vor Krankheitserregern.

Sauerkraut ist eine natürliche Quelle für Probiotika, welche die "guten" Darmbakterien vermehren und das Gleichgewicht unserer Darmflora unterstützen.

Wir lernen, wie wir leckeres Sauerkraut ganz einfach selbst herstellen können.



**Bitte mitbringen:** Einmachglas 1l, Schürze und Einweghandschuhe

**Unkostenbeitrag: 15 EUR**

**ELIA LIFESTYLE CENTER, Hörschhofer Str. 40, 71566 Althütte**  
**Anmeldung und Info: Tel. 07192/9364977 + E-Mail: [info@elia-ev.de](mailto:info@elia-ev.de)**  
**[www.elia-ev.de](http://www.elia-ev.de)**