

# Kulmland Gesundheitstag

**Gesunde Böden, gesunde Nahrung, gesunde Menschen.  
Wie Mikroben unsere Gesundheit steuern.**

**ab 7.30 Uhr** – Ankommen in der BIO-Kaffeebar mit kulinarischem Angebot der Bäuerinnen

**ab 8.30 Uhr** – Impulsreferate (zwischendurch Auflockerungsübungen)

**„Das Mikrobiom in Boden, Pflanze und Darm“**

Univ.-Prof. Dr. Berg Gabriele, Biotechnologin TU Graz

**„Magen und Darmgesundheit in der TCM“**

Dr. med. Bareza Niksa, Fachbereich Akupunktur und chinesische Diagnostik

**„Mentale Stärke: Ernährung und Darm-Gehirn-Achse“**

Prof. DDr. Sabrina Leal Garcia, Fachärztin Psychiatrie, MedUni Graz

**ab 13.30 Uhr** – Aktivprogramm (Dauer jeweils eine Stunde)

- Mit regionalen Lebensmitteln Mikrobiom stärken (Pucher-Lanz Elisabeth, Diätologin)
- Gemüse selbst fermentieren lernen (Wartbichler Doris, Seminarbäuerin)
- Kombucha Fermentation (Marcel & David, Fermentfreude)
- Wissen aus der Natur für einen gesunden Darm (Dr. med. Bareza Niksa)
- Phytotherapie: Darmgesundheit aus der Natur (Mag. Pharm. Ithaler Sonja)
- Innere Ruhe: Yoga für ein gesundes Mikrobiom (Seidl Brigitte MA)
- Achtsamkeit und Bewegung in der Natur (Gradwohl Jutta, Fitness-Trainerin)

**ab 13.30 Uhr** – Gesundheitsstraße

Breites Angebot an Beratung und Messungen wie BIA-Messung, Gesundheitsangebote, Klima-Infos, MFT-Koordinationsübungen, Sicherheit, Lungenfunktionstest, Blutdruckmessung, Blutzuckermessung, Diabetesberatung, Sehtest, Hörtest, uvm.

**16.30 Uhr** – Gemeinsamer Abschluss in der Gesundheitsstraße

**Montag, 16. März 2026**

von 8.00 bis 16.30 Uhr  
in der Mittelschule Stubenberg,  
8223 Stubenberg 149

## Kosten und Anmeldung

Kosten: 50 € inkl. frisch  
gekochtem Mittagsbuffet  
aus biologischen/regionalen  
Anbau.

Anmeldung von 1. Dezember  
bis 30. Jänner auf  
[www.kulmland.com](http://www.kulmland.com) oder unter  
0677 64725521

Bezahlung vor Ort in bar,  
Anpassungen im Programm  
vorbehalten.

Die Teilnahme an 2 Aktivprogrammen  
ist möglich. Anmeldung erforderlich!