

# Vom Teller zum Gefühl

Wie Essen, Darm und Stimmung zusammenhängen. Was wir essen, beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Stimmung, Energie und unser Wohlbefinden. Stressessen, schnelle Snacks oder Soulfood?

In diesem Monat geht es um Essen, Bauchgefühl und mentale Gesundheit und darum, wie eng Körper und Psyche eigentlich verbunden sind. Sei dabei und tausche dich über deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen aus.



Thema des  
Monats

im Jugendforum

Juni

**bke-beratung.de**  
**Onlineberatung für Jugendliche**

anonym | kostenfrei | datensicher

