# Meine Podcast-Empfehlung

## Vital:
## der Gesundheits-Expertentalk
## Folge 161 (10.10.26)




## High Protein – low Balance

Wie einseitige Ernährung hinter Gelenkschmerzen stecken kann

**Seit 10.10.26 überall wo es Podcasts gibt**

z.B. bei Youtube als Video-Podcast:
https://www.youtube.com/watch?v=Tr04427nsl8