

Der Darm – unser Gesundheitszentrum

Online-Seminare zum Thema Darmgesundheit



Was Sie für einen gesunden Darm tun können

Das Thema Darm ist heutzutage zu einem Trendthema geworden, und das zu Recht. Erkrankungen der Verdauungsorgane sind inzwischen so häufig, dass man sie als Volkskrankheiten bezeichnet.

Der Darm ist von rund 100 Billionen Keimen besiedelt. Sie beeinflussen unsere Gesundheit und Verdauung, das Immunsystem und unser Wohlbefinden. Die Zusammensetzung des Mikrobioms ist bei jedem Menschen unterschiedlich, wie ein Fingerabdruck. Nur wenn es im Gleichgewicht ist, ist der Mensch gesund. Was unser Verdauungstrakt Tag für Tag leistet und wie wir ihn dabei unterstützen können, erfahren Sie in den Online-Seminaren.



Der Darm – unser Gesundheitszentrum



Zielgruppe und Teilnehmer

Alle Beschäftigten eines Unternehmens



Dauer und Form

Online-Seminar 1: 1,5 Stunden
Online-Seminar 2: 1,5 Stunden



Besondere Anforderungen

Tablet/PC mit Internetzugang
(optional mit Webcam)

Inhalte

Online-Seminar 1 beleuchtet das Zusammenspiel der verschiedenen Verdauungsorgane und welche Rolle Stresshormone spielen. Abgerundet wird das Online-Seminar durch praxisbezogene Ernährungstipps.

Online-Seminar 2 beschäftigt sich mit dem Einfluss der Mikrobiota, früher auch als Darmflora bezeichnet, auf die Gesundheit. Abgerundet wird das Online-Seminar durch praxisbezogene Ernährungstipps.

Vorgehensweise

Die beiden Online-Seminare ergänzen sich, sie bauen nicht aufeinander auf. Sie können daher als Paket oder einzeln gebucht werden.

Ziele

Bei den Teilnehmenden wird eine Faszination für die Leistung des Darmes geweckt und das Bewusstsein geschaffen, welche Rolle die Essgewohnheiten haben

Leicht umsetzbare Empfehlungen zur Verbesserung der Darmgesundheit werden vermittelt

