

03 DARMGESUNDHEIT IM FOKUS

Probierst Du auch immer wieder neue Ernährungsformen aus, um dein Wohlbefinden zu stärken, oder deine Verdauungsprobleme in den Griff zu bekommen? Nach und nach fällst Du aber wieder in alte Muster zurück? Vielleicht liegt es daran, dass es diese eine ideale Ernährungsform nicht gibt, sondern der Schlüssel zum Erfolg im Wechsel liegt. In diesem Seminar lernst Du zu verstehen, worauf es bei der Nahrungsaufnahme wirklich ankommt.

Der Schlüssel zur Gesundheit liegt bekanntlich im Darm. Als Sitz des Immunsystems ist er an unzähligen immunologischen Prozessen beteiligt. Darüber hinaus kommuniziert er über die Darm-Hirn Achse ständig mit unserem zentralen Nervensystem. Willst Du deine Gesundheit auch von innen heraus stärken und so weniger anfällig für Krankheiten und Verdauungsprobleme sein?! Dann ist dieses Seminar genau richtig für Dich!

Mikrobiomanalyse als individuelle Präventionsdiagnostik

Im Rahmen dieses Seminars widmen wir uns auch den Vorteilen einer Mikrobiomanalyse als Grundlage für eine individuelle Ernährungsstrategie. Diverse Bakterienarten und Pilze geben darüber Aufschluss, ob das Mikrobiom im Gleichgewicht ist. Grundsätzlich wird zwischen guten und schlechten Bakterienstämmen unterschieden. Zudem kommt es auch auf die Diversität der Bakterien an. Je vielfältiger die Bakterienarten, desto gesunder ist unser Darm. Die Ergebnisse erlauben einen Aufschluss über die Darmgesundheit. Liegt tatsächlich eine gestörte Darmflora vor, kann diese gezielt mit Probiotika, Präbiotika, sekundären Pflanzenstoffen und einer Ernährungsumstellung (mehr Ballaststoffe & probiotische Lebensmittel) behandelt werden.

Inhalte:

- Der Mensch als symbiontische Lebensgemeinschaft
- Das Schleimhautorgan & Darmimmunsystem
- The Second Brain – die Darm-Hirn-Achse
- Angeborenes Immunsystem - Darmentzündung
- Mikrobiom, bakterielle Dysbiose, Prä- & Probiotika
- Verdauungsprobleme, Allergien & Unverträglichkeiten

Ihr Nutzen aus diesem Seminar

Sofort umsetzbare wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte Inhalte: Sie können gleich mit Know-how, Hintergrundwissen und alltagstauglichen Hilfestellungen durchstarten.

Eine weiterführende Entwicklung Ihrer Ernärungskompetenzen durch eine Kombination mit den anderen Ernährungsseminaren der ist empfehlenswert.