

## Rundum darmgesund - Darmbakterien auf der Spur

Unser Darm ist fabelhaft – voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Der Darm trainiert bis zu 80 Prozent unseres Immunsystems und stellt aus den zu uns genommenen Speisen die für unseren Körper zum Leben notwendige Energie bereit. Die Mikroorganismen im Darm wirken auch auf unsere Gehirnfunktionen. Appetit, Schlaf und Stimmung werden so reguliert. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass eine intakte Mikrobiota Krankheiten wie Adipositas, Parkinson, Alzheimer und Übergewicht vorbeugt.

Im Workshop begleiten wir uns auf die Reise, um die vielfältigen Funktionen des Darms zu erforschen, lernen die praktische Umsetzung einer darmunterstützenden Ernährung kennen und Maßnahmen für eine natürliche Darmpflege.

### Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	18,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	interessierte Personen

### Verfügbare Termine