

WEBINAR: WEBINAR: NICHT GANZ DICHT: DAS LEAKY-GUT-SYNDROM VERSTEHEN, SCHÜTZEN, STÄRKEN: DIE DARMBARRIERE IM FOKUS

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

WEBINAR: WEBINAR: NICHT GANZ DICHT: DAS LEAKY-GUT-SYNDROMVERSTEHEN, SCHÜTZEN, STÄRKEN: DIE DARMBARRIERE IM FOKUS

EINLEITUNG

Die erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand, bekannt als Leaky-Gut-Syndrom, stellt eine oft unterschätzte Gesundheitsherausforderung dar, die zahlreiche Beschwerden sowohl im Darm als auch im gesamten Körper verursachen kann. In diesem kompakten Online-Seminar erfahren Sie nicht nur, was „Leaky-Gut“ wirklich bedeutet, sondern erhalten fundierte Einblicke in die Ursachen und innovative Ansätze zur Regeneration der Darmbarriere. Neben bekannten Auslösern wie Stress und ungesunder Ernährung betrachten wir auch weniger offensichtliche Einflüsse, die sich auf Ihre Darmgesundheit auswirken können. Sie lernen, persönliche Risikofaktoren zu erkennen und entwickeln individuelle Strategien zur Förderung einer starken und gesunden Darmbarriere. Dabei erfahren Sie, dass nicht nur eine darmfreundliche Ernährung entscheidend ist, sondern auch gezielte Alltagsmassnahmen eine wesentliche Rolle spielen. Zum Abschluss steht Ihnen Raum für Ihre Fragen zur Verfügung, sodass Sie das Gelernte direkt anwenden können.

ZIELE

- Sie verstehen die Funktion und Bedeutung der Darmbarriere.
- Sie erkennen die Faktoren, die das Leaky-Gut-Syndrom begünstigen.
- Sie lernen ganzheitliche Ansätze zur Stärkung der Darmbarriere kennen.

INHALTE

- Definition und Funktionsweise der Darmbarriere
- Definition und Ursachen eines Leaky-Gut-Syndrom
- Metabolische Endotoxinämie und niedriggradige Entzündungen
- Auswirkungen auf das Immunsystem und die allgemeine Gesundheit
- Diagnosemöglichkeiten des Leaky-Gut-Syndroms
- Symptome und typische Anzeichen
- Ganzheitliche Empfehlungen für Prävention und nachhaltige Regeneration

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Praxisteil: Im Praxisteil erhalten Sie konkrete Tipps zur Umsetzung einer darmfreundlichen Ernährung und effektiver Maßnahmen zur Unterstützung der Darmbarriere. Sie lernen leicht anwendbare Strategien kennen, die gezielt zur Stärkung der Darmgesundheit beitragen und das allgemeine Wohlbefinden fördern können.

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten

LEITUNG

Hannah Samira Schmidt

B.Sc. Biochemie
M.Sc. Biomedicine and Nutrition
Mentaltrainerin
Stress- und Burnout-Coach
Entspannungstrainerin

BEMERKUNGEN

Dieses Webinar wird von einem Kooperationspartner durchgeführt. Daher können seitens Campus3 keine Rabatte für diesen Kurs gewährt werden.

Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass wir zwecks Kommunikation & Einladung deine Kontaktangaben weitergeben.

Webinar - der virtuelle Unterricht

Dieses Webinar nutzt die Vorteile des Online-Formats optimal aus und ermöglicht Ihnen, bequem von zu Hause oder jedem beliebigen Ort aus teilzunehmen. So können Sie sich ganz auf die Inhalte konzentrieren und das Gelernte direkt in Ihrem Alltag anwenden. Mit praxisnahen Tipps ist das Webinar online ebenso effektiv wie vor Ort – und bietet Ihnen dabei maximale Flexibilität und Komfort.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
	28.10.2025	19.00 - 21.00 Uhr	10004	Deutsch und Englisch	CHF 95.-