

WEBINAR: ENDLICH RUHE IM DARM: DARMGESUNDHEIT GANZHEITLICH STÄRKEN

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



Kursausschreibung

WEBINAR: ENDLICH RUHE IM DARM: DARMGESUNDHEIT GANZHEITLICH STÄRKEN

GANZHEITLICHE ANSÄTZE ZUR STÄRKUNG DES DARMS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

EINLEITUNG

"Your gut is not Las Vegas! What happens in the gut does not stay in the gut." Dieses Zitat von Dr. Alessio Fasano verdeutlicht die Schlüsselrolle des Darms für die ganzheitliche Gesundheit – und zeigt, warum fundiertes Wissen über den Darm nicht nur für die Darmgesundheit entscheidend ist. Unser Darm ist ein wahres "Superorgan": Er steuert nicht nur die Verdauung, sondern fungiert auch als Immunorgan, Hormonproduzent, Energielieferant, Netzwerker und als unser "zweites Gehirn." In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, wie Sie mit wissenschaftlich fundierten Strategien die Darmgesundheit ganzheitlich fördern können. Sie lernen, welche Faktoren die Darmbarriere schwächen und wie Sie durch Ernährung, Neuro-Hacks, Stressmanagement, Bewegung und Chronobiologie den Darm ganzheitlich stärken können. Dieses Webinar ist perfekt für alle, die das volle Potenzial des Darms als zentrale Schaltstelle für Immunfunktion, Hormonhaushalt und Energiehaushalt verstehen möchten. Profitieren Sie von interaktiven Übungen und lebendigem Austausch, um mehr über die vielseitigen Einflussfaktoren und praktischen Ansätze für eine starke Darmgesundheit zu erfahren. Ich freue mich auf Sie!

ZIELE

- Sie verstehen die zentrale Rolle des Darms für die Gesamtgesundheit und erkennen die Faktoren, die seine Funktion beeinflussen.
- Sie erlernen Methoden und Ansätze, um die Darmgesundheit ganzheitlich zu unterstützen – von Ernährung über Stressmanagement bis hin zu Bewegungs- und Chronobiologieansätzen.

INHALTE

- Die Rolle des Darms als Superorgan: Einblicke in die vielfältigen Funktionen des Darms.
- Leaky-Gut-Syndrom: Ursachen und gesundheitliche Auswirkungen einer geschwächten Darmbarriere.
- Darmmikrobiom und Darmaufbau: Die Bedeutung einer ausgewogenen Darmmikrobiota und Ansätze zur Förderung einer gesunden Mikrobiota.
- Darmgesunde Ernährung: Welche Lebensmittel den Darm fördern oder reizen, und wie ein darmfreundliches Ernährungsverhalten die Gesundheit unterstützt.
- Darmgesundheit und Stress: Der Einfluss von Stress auf den Darm und wirksame Ansätze zur Stressbewältigung.
- Darmgesundheit und Bewegung: Die Rolle körperlicher Aktivität für die Stabilität und Gesundheit des Darms.
- Darmgesundheit und Chronobiologie: Die Bedeutung der inneren Uhr.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Praxisteil: Die praxisnahen Übungen ermöglichen Ihnen, Techniken zur Förderung der Darmgesundheit kennenzulernen und deren Anwendung zu erproben. Schwerpunkte sind einfache Anpassungen in der Ernährung, Neuro-Hacks und Übungen zur Stressbewältigung, die den Darm nachhaltig stärken.

KURSVORAUSETZUNGEN

Für alle Interessierten

LEITUNG

Hannah Samira Schmidt

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

BEMERKUNGEN

Kooperationspartner

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.

Dieses Webinar bietet eine ideale Kombination aus Wissen, Praxis und interaktivem Austausch, die auch online hervorragend funktioniert. Durch abwechslungsreiche Inhalte, praktische Übungen und umfassende Einblicke in ganzheitliche Ansätze zur Darmgesundheit profitieren Sie vollumfänglich – ganz bequem von zu Hause aus.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
	27.11.2025 29.11.2025	17.30 - 20.30 Uhr 08.30 - 11.30 Uhr	10006	Deutsch	CHF 210.-