

WEBINAR: DARM-HIRN-ACHSE: WIE DER DARM DAS WOHLBEFINDEN STEUERT

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



Kursausschreibung

WEBINAR: DARM-HIRN-ACHSE: WIE DER DARM DAS WOHLBEFINDEN STEUERT

EINLEITUNG

Die Darm-Hirn-Achse und darmgesunde Ernährung für maximales Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Symptome wie Erschöpfung, Konzentrationsprobleme und Verdauungsbeschwerden sind heute allgegenwärtig und nehmen stetig zu. Die Verbindung zwischen Darm und Gehirn, auch bekannt als Darm-Hirn-Achse, spielt eine entscheidende Rolle für unsere Stimmung, Energie und mentale Leistungsfähigkeit. Der Darm, oft als „zweites Gehirn“ bezeichnet, kommuniziert über ein komplexes Netzwerk aus Nerven und Botenstoffen mit dem zentralen Nervensystem und beeinflusst so unser Wohlbefinden auf überraschend direkte Weise. In diesem Webinar erfahren Sie, wie eine gestörte Darm-Hirn-Verbindung Konzentration, Energie und Entscheidungsfähigkeit beeinträchtigen kann – und wie Sie diese Balance durch eine darmgesunde Ernährung und alltagstaugliche Strategien stärken können. Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse lernen Sie, welche Lebensmittel und Gewohnheiten das Wohlbefinden der „zwei Gehirne“ fördern und wie chronischer Stress, bestimmte Ernährungsgewohnheiten und das Mikrobiom sich gegenseitig beeinflussen. Entdecken Sie, wie Sie die Darm-Hirn-Achse gezielt stärken können, um Bauch und Kopf in Einklang zu bringen – für mehr Energie, mentale Klarheit und innere Balance im Alltag.

ZIELE

- Sie verstehen die Rolle des Darms als „zweites Gehirn“ und seine Auswirkungen auf Stimmung, Energie und mentale Klarheit.
- Sie erhalten wissenschaftlich fundierte Empfehlungen zur darmgesunden Ernährung und zur Unterstützung der Darm-Hirn-Achse.

INHALTE

- Einführung in die Darm-Hirn-Achse: Grundlagen des „zweiten Gehirns“ und seine direkte Verbindung zum zentralen Nervensystem.
- Darmgesundheit und Gehirnfunktion im Einklang: Wie der Darm unsere Stimmung, Energie und mentale Leistungsfähigkeit beeinflusst.
- Stress und Darmgesundheit: Die Auswirkungen von chronischem Stress auf die Darmfunktion und das Mikrobiom.
- Darmgesunde Ernährung (WAS): Lebensmittel, die die Darm-Hirn-Achse stärken und fördern.
- Darmgesunde Ernährung (WIE): Einfluss des Ernährungsverhaltens auf das Zusammenspiel von Darm und Gehirn.
- Praktische Alltagstipps: Sofort umsetzbare Strategien zur Unterstützung einer gesunden Darm-Hirn-Verbindung.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Praxisteil: Praxisnahe Inhalte helfen Ihnen, die Darm-Hirn-Achse im Alltag gezielt zu stärken. Dazu gehören alltagstaugliche Ernährungsstrategien und Tipps zur Integration darmgesunder Lebensmittel.

KURSVORAUSETZUNGEN

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
	17.01.2026	08.30 - 10.30 Uhr	10046	Deutsch und Englisch	CHF 95.-