

WEBINAR: ZWEI GEHIRNE VEREINT: DIE VERBINDUNG ZWISCHEN DARM UND PSYCHE

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



Kursausschreibung

WEBINAR: ZWEI GEHIRNE VEREINT: DIE VERBINDUNG ZWISCHEN DARM UND PSYCHE

GANZHEITLICHE ANSÄTZE ZUR FÖRDERUNG DER DARM-HIRN-ACHSE UND DEM DURCHBRECHEN DES TEUFELSKREISES VON STRESS UND DARMBESCHWERDEN.

EINLEITUNG

Symptome wie Erschöpfung, Konzentrationsprobleme und Verdauungsbeschwerden sind heute allgegenwärtig und nehmen stetig zu. Der Darm, oft als „zweites Gehirn“ bezeichnet, kann hier eine entscheidende Rolle spielen. Er ist eng mit dem Nervensystem verbunden und reagiert sensibel auf äussere Belastungen wie Stress und ungesunde Lebensgewohnheiten. Häufig entsteht ein Teufelskreis: Stress wirkt negativ auf die Darmgesundheit, und ein geschwächter Darm verstärkt wiederum das Stressempfinden und verschiedene körperliche Beschwerden. In diesem praxisorientierten Webinar tauchen wir tief in die faszinierende Darm-Hirn-Achse ein und zeigen, wie diese Verbindung unsere Stimmung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinflusst. Sie lernen die Auswirkungen von chronischem Stress auf den Darm und das Mikrobiom kennen und entdecken ganzheitliche Ansätze, um die Balance zwischen Darm und Gehirn wiederherzustellen. Aktuelle Erkenntnisse zum Darmmikrobiom, zur Funktion von Neurotransmittern und zur Interaktion von Immunzellen verdeutlichen, warum die Darm-Hirn-Achse für unser allgemeines Wohlbefinden und unsere mentale Leistungsfähigkeit so wichtig ist. Durch gezielte Neuro-Hacks, stressreduzierende Techniken und eine darmfreundliche Ernährung lernen Sie, wie Sie Ihre beiden „Gehirne“ nachhaltig unterstützen und das innere Gleichgewicht fördern können – für mehr Energie, innere Ruhe und einen klaren Kopf im Alltag. Hier gibts Training für beide Gehirne!

ZIELE

- Sie verstehen die Rolle des Darms als „zweites Gehirn“ und dessen Einfluss auf Ihre psychische und körperliche Gesundheit.
- Sie erkennen die Auswirkungen von chronischem Stress auf die Darm-Hirn-Verbindung.
- Sie erhalten wirkungsvolle Tools und Techniken, um die Balance zwischen Darm und Psyche nachhaltig zu stärken und innere Ruhe und Klarheit zu gewinnen.

INHALTE

- Darm als Schlüsselorgan: Die zentrale Rolle des Darms für die Funktion des Immun- und Nervensystems.
- Darm-Hirn-Verbindung: Wie der Darm als „zweites Gehirn“ unsere Stimmung und Leistungsfähigkeit beeinflussen kann.
- Chronischer Stress und seine Auswirkungen: Der Einfluss von langanhaltendem Stress auf die Darmgesundheit.
- Ernährung für die Darm-Hirn-Achse: Darmfreundliche Ernährungsstrategien
- Neuro-Hacks und Stressbewältigung: Praktische Techniken zur Reduzierung von Stress und zur Stärkung der Darm-Hirn-Achse.
- Glaubenssätze und Darmgesundheit: Wie tief verwurzelte Überzeugungen und Glaubenssätze das Stressverhalten beeinflussen können und wie sie positiv verändert werden können.
- Alltagstaugliche Tipps: Direkt umsetzbare Ansätze, um die Darm-Hirn-Verbindung im Alltag zu unterstützen und ganzheitlich zu fördern.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Praxisteil: In praxisnahen Übungen erfahren Sie, wie sie die Verbindung zwischen Darm und Psyche stärken können. Hierzu gehören Techniken zur Veränderung von Glaubenssätzen, eine darmfreundliche Ernährung und gezielte Neuro-Hacks zur Stressbewältigung.

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.

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 die Darm-Hirn-Achse profitieren Sie vollumfänglich – ganz bequem von zu Hause

aus.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
	29.01.2026 31.01.2026	17.30 - 20.30 Uhr 08.30 - 11.30 Uhr	10009	Deutsch und Englisch	CHF 210.-