

Lass Mikroben toben: Darmgesunde Ernährung

Kursnummer	252GB1131
Beginn	Dienstag, 02.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 107
Gebühr	14,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Janet Wagner

Kursbeschreibung:

Der Darm ist ein komplexes Organ und sorgt unter anderem für ein stabiles Immunsystem sowie eine ausgewogene Nährstoffaufnahme. Schon im Kindesalter ist eine gut zusammengesetzte Darmflora von großer Bedeutung. Ziel des Kurses ist es über ein gesundes Ess- und Trinkverhalten zu informieren und darmgesunde Lebensmittel kennenlernen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Kurs mit spannenden Gruppenarbeiten und einem regen Erfahrungsaustausch. Zusätzlich haben Sie in dem Kurs die Möglichkeit, verschiedene Lebensmittel sowie Getränke zu probieren, die gesund für den Darm sind.

Ziel des Kurses

Wissensvermittlung sowie Kennenlernen der darmgesunden Ernährung und deren Einfluss auf Körper und Psyche.

Konkrete Inhalte

gesunde Ernährung

Anatomie Darm

Darmflora

Einfluss der Ernährung auf die den Stoffwechsel und den Darm

Einfluss der Darmgesundheit auf die Psyche und das Immunsystem

Methoden:

Interaktiver Kurs

Flipchart zum Sammeln von Stichpunkten

Präsentation

Mitbringen:

Zettel, Stift

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.09.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 107