

## Lass Mikroben tobten: Darmgesunde Ernährung

Kursnummer	261GB1230
Beginn	Dienstag, 06.01.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Web-Seminar 6
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 kennenzulernen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Kurs mit spannenden Gruppenarbeiten und einem regen Erfahrungsaustausch.

### 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
06.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Web-Seminar 6