

## Darmgesunde Ernährung – Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

### Beschreibung

Der Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan: Er beeinflusst unser Immunsystem, unsere Energie, unser mentales Wohlbefinden und spielt eine zentrale Rolle für die ganzheitliche Gesundheit. Eine darmfreundliche Ernährung kann das Gleichgewicht der Darmflora stärken, Entzündungen reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig fördern.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen verständlichen Einblick in die Funktionsweise des Darms und seine Bedeutung für körperliche und psychische Gesundheit. Zudem lernen sie, wie sie ihre Darmgesundheit durch eine gezielte Lebensmittelauswahl und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil unterstützen können. Praxisnahe Tipps, Beispiele und einfache Rezeptideen erleichtern den Transfer in den Alltag.

### Inhalte

- Anatomie, Aufgaben & Funktionen des Darms
- Bedeutung der Darmgesundheit für das allgemeine Wohlbefinden
- Einfluss der Darmflora auf mentale Gesundheit (Darm-Hirn-Achse)
- Zusammenhang zwischen Darmgesundheit & Immunsystem
- Darmfreundliche Ernährung: Ballaststoffe, Fermente, Bitterstoffe & mehr
- Alltagsstrategien für eine gesunde Darmflora
- Tipps & einfache Rezeptideen für eine abwechslungsreiche, darmfreundliche Küche

## Darmgesunde Ernährung – Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

### Methodik

- Kurzimpulse mit anschaulichen Beispielen
- Visualisierungen zu Darmflora, Darm-Hirn-Achse & Ernährung
- Praktische Tipps & alltagstaugliche Umsetzungsideen
- Austausch & kurze Reflexionsfragen



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*