

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

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!