

Hilfe zur Selbsthilfe für einen gesunden Darm.

Dieser Kompaktkurs vermittelt Ihnen die Zusammenhänge zwischen Ihrer Ernährung, Ihrer Darmgesundheit (Zusammensetzung Ihres Mikrobioms) und Ihrem körperlichen und geistigen Wohlbefinden.



www.shutterstock.com · 1149431813

Bereits während des Kurses erfahren Sie unter Anleitung mehr über eine praktische Umsetzung der vielen Tipps und Tricks, die Ihnen vorgestellt werden.

Dadurch können Sie in Zukunft gezielt und eigenverantwortlich Ihre Darmgesundheit positiv beeinflussen.

Eine umfangreiche Ernährungsumstellung ist oft nicht notwendig. Es genügen schon kleine, aber gezielte Veränderungen, um positive Effekte zu erzielen

Ist der Darm gesund, ist der Mensch gesund.

In der Volksmedizin ist schon lange bekannt, welchen großen Einfluss der Darm auf Körper und Seele hat. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Lebensmittel am besten geeignet sind, um Ihre Darmgesundheit zu optimieren. Mit diesem Wissen

- **fördern Sie Ihre Gesundheit**
- **steigern Sie Ihr Wohlbefinden**
- **senken Sie das Risiko für gesundheitliche Beschwerden**

Melden Sie sich gleich an, um in Zukunft Ihre Darmgesundheit bestmöglich zu unterstützen.

Ihre Krankenkasse übernimmt auf Antrag bis zu 80 % der Kursgebühren!

Anmeldung über www.praedag.com

**Termine:
14.09.24 + 28.9.24, 9:30-12:30 Uhr**

Ort: KursTraum Bad Kissingen

**Referentin:
Diät- & Ernährungstherapie
Sonja Wetterich
<https://issdichgesund.mobirisesite.com>**



**Alles beginnt im Darm
Gesunde Ernährung
ist der Schlüssel**

**Von den Krankenkassen
anerkannter
Präventions- und Gesundheitskurs**

Wunderorgan Darm: Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden

Für unsere Darmgesundheit sind Milliarden von Milchsäurebakterien (Mikrobiotika) verantwortlich sowie eine ausgewogene Mischung vieler unterschiedlicher Bakterienstämme, denn nur sie

- unterstützt eine gute Verdauung
- sorgt für eine gesunde Schleimhaut
- stärkt unser Immunsystem (80 Prozent aller Antikörper werden im Darm gebildet)
- unterstützt den Signalaustausch zwischen dem darmeigenen Nervensystem (Bauchhirn) und unserem Gehirn.
- fördert unser seelisches Gleichgewicht
- bekämpft die Ausbreitung von „schlechten“ Mikroorganismen
- fördert das Ausscheiden von Giftstoffen



Die Zusammensetzung unseres Mikrobioms wird entscheidend durch unsere Ernährung beeinflusst – was auf unsere Darmgesundheit sowohl positive als auch negative Auswirkungen hat.



Was passiert, wenn der Darm rebelliert?

Eine einseitige Ernährung, Krankheiten, Stress, Parasiten oder Medikamente (z. B. Antibiotika) fördern die Ausbreitung schädlicher Keime. Dadurch wird das empfindliche Gleichgewicht der Bakterienstämme verändert und der Darm kann seine Aufgaben nicht mehr optimal erfüllen. Zu den Folgen gehören

- Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung oder Reizdarm
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Allergien
- ein erhöhtes Infektionsrisiko
- unerklärliche Gewichtszunahme und Schwierigkeiten beim Abnehmen
- Depressionen



So bringen Sie Ihren Darm wieder ins Gleichgewicht

Meistens reicht schon eine moderate Anpassung Ihrer Ernährungsgewohnheiten, damit sich Ihr Mikrobiom erholt und wieder leistungsfähig ist. Die dafür notwendigen Informationen werden Ihnen in diesem Präventionskurs vorgestellt. Darin erfahren Sie u.a.:

- mit welchen optimalen Nahrungsmitteln Sie die **Zusammensetzung Ihrer Darmflora positiv beeinflussen**,
- wie Sie für Ihre individuellen Bedürfnisse eine **optimale Darmfunktion sicherstellen**
- warum Ihnen bestimmte Nahrungsmittel helfen, **Unverträglichkeiten vorzubeugen**
- wie Ihnen Ihr Darm beim **Abnehmen** hilft und
- welche Lebensmittel ein **Labsal für Seele und Geist** sind (Brainfood)