

18. März 2025

Darmalarm – Der Darm und seine Gesundheit

Ein kranker Darm, der meist eine gestörte Darmflora aufweist, kann wichtige Nährstoffe nicht aufnehmen. Der Darm ist ein Wunderwerk der Biologie und für weit mehr zuständig als das Ausleiten und Säubern des Körpers via Stuhlgang. Die Ernährung – und damit auch die Gesundheit unserer Körperzellen – hängen von unserem Darm ab. Direkte Zusammenhänge zwischen Darmflora und Immunsystem, Endokrinologie und Psyche sind klar bestätigt.



Kursinhalt

- Zusammenhänge zwischen Darm und Immunsystem
- Aufbau der Darmflora und ihre Funktionen
- Was eine gute Verdauung braucht
- Laktoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit
- Folgen von Stress und falscher Ernährung auf den Darm
- Darmkrankheiten
- Zusammenhänge zwischen Darm- und Gelenkbeschwerden
- Zusammenhänge zwischen Gehirn und Darm

Kursziel

Die Teilnehmenden

- können sich gut und gesund ernähren
- wissen, was ihr Darm braucht und was er nicht braucht

Dozentin

Pascale Barmet

Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmende

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Dienstag, 18. März 2025

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial