

Webinar Magen-Darmgesundheit: Optimieren Sie Ihre Ernährung für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Webinar Magen-Darmgesundheit: Optimieren Sie Ihre Ernährung für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden

FUNKTIONELLE STRATEGIEN FÜR EINE UMFASSENDE GESUNDHEIT UND LANGFRISTIGE PRÄVENTION

EINLEITUNG

Die Ernährung spielt eine grundlegende Rolle bei der Prävention und dem Management von Problemen des Gastrointestinaltrakts, wie Gastritis, gastroösophagealem Reflux, Zöliakie, Reizdarmsyndrom etc. Diäten, die reich an ultraverarbeiteten Lebensmitteln sind, mit extrem niedrigen Fasergehalten, jedoch mit Zusatzstoffen wie Emulgatoren, gentechnisch veränderten Lebensmitteln und entzündungsfördernden Lebensmitteln können den Gastrointestinaltrakt reizen und Beschwerden hervorrufen oder verschlimmern. Zu wissen, wie Lebensmittel unsere Darmgesundheit beeinflussen können, hilft uns leichter zu entscheiden, welche Lebensmittel wann, und in welchem Ausmaß konsumiert werden sollten.

INHALTE

- Modulation von Magensäuren und Verdauungsenzymen
- Mucin und der Schutz der gastrointestinalen Schleimhaut
- Lösliche und unlösliche Ballaststoffe
- Entzündungshemmende Diät zur Reduzierung von Entzündungen im Darm
- Erkennen und Vermeiden von allergenen Lebensmittel
- Darmgesundheit: funktionelle Schicht, strukturelle Schicht und immunologisches Niveau
- Leaky-Gut-Syndrom: das Syndrom des hyperpermeablen Darms



ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Prof. Dr. Nelson Annunciato

Neurowissenschaftler

Neurowissenschaftler + Funktioneller Neuroanatom + Ernährungsmediziner

Autor: Super Gehirn ohne Alzheimer, Ed. Jolivi, 2018 (nur auf portugiesisch)

Motto: «Die menschliche Reife kommt nicht von den Lebenserfahrungen alleine, sondern von den Reflektionen über das Geschehen» (Donald Winnicott)



KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle gesundheitlich Interessierten

LEITUNG

Prof. Dr. Nelson Annunciato

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
2 Stunden Online-Webinar	Online	30.09.2025	18.00 - 20.15 Uhr	25293	CHF 38.-