

# Webinar: Darmgesundheit - Von entscheidender Bedeutung für unser Wohlbefinden und die Hirngesundheit



Bildungszentrum Reastudy  
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@reastudy.ch](mailto:info@reastudy.ch)  
[www.reastudy.ch](http://www.reastudy.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: Darmgesundheit - Von entscheidender Bedeutung für unser Wohlbefinden und die Hirngesundheit

### EINLEITUNG

Der Darm spielt eine zentrale Rolle für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Er ist nicht nur für die Verdauung verantwortlich, sondern beeinflusst auch massgeblich unser Wohlbefinden und die Funktion unseres Gehirns. In diesem Webinar erfährst du, wie eine ausgewogene Ernährung und gezielte Nahrungsergänzungen dazu beitragen können, die Darmgesundheit zu fördern und somit die mentale Klarheit, die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

### ZIELE

- **Die Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und Hirngesundheit:** Warum der Darm als „zweites Gehirn“ bezeichnet wird und wie er unser Verhalten, unsere Stimmung und unsere geistige Leistungsfähigkeit beeinflusst.
- **Welche Nahrungsmittel besonders gut für die Darmflora sind** und wie sie das Gleichgewicht der Mikrobiota fördern.
- **Die Rolle von Nahrungsergänzungen** bei der Unterstützung der Darmgesundheit, insbesondere probiotische und präbiotische Produkte.
- **Wie Du Entzündungen im Körper durch eine darmfreundliche Ernährung reduzieren** und dadurch deine mentale Gesundheit stärken können.
- **Praktische Tipps**, um Deinen Darm zu hegen und so Deine geistige Klarheit und Konzentration zu steigern.

### INHALTE

- **Der Darm-Hirn-Achse:** Wie der Darm direkt mit dem Gehirn kommuniziert und warum eine gute Darmgesundheit zu einer besseren geistigen Gesundheit führt.
- **Darmfreundliche Nahrungsmittel:** Welche Lebensmittel die Verdauung fördern, das Mikrobiom stärken und das Gehirn positiv beeinflussen.
- **Probiotika und Präbiotika:** Was verbirgt sich hinter diesen wertvollen Nahrungsmittelzusätzen und wie können sie deine Darmflora stärken?“
- **Ernährungsstrategien für den Geist:** Wie du deine Ernährung so anpassen kannst, dass du sowohl deine körperliche Gesundheit als auch deine mentale Fitness verbesserst.

### ANGABEN ZUR LEHRPERSON

**Dr. Stephan Barth**

**Mediziner und Ernährungswissenschaftler**



## **KURSVORAUSSETZUNGEN**

Dieses Webinar ist ideal für alle, die ihre körperliche und geistige Gesundheit durch eine bessere Darmgesundheit unterstützen möchten. Besonders geeignet für Menschen mit Verdauungsproblemen, aber auch für alle, die ihr mentales Wohlbefinden und ihre kognitive Leistungsfähigkeit steigern wollen.

## **LEITUNG**

Dr. Stephan Barth

## **BEMERKUNGEN**

Das Webinar findet online (via Zoom) statt. Nach dem Erwerb erhältst du einen Zugangslink zum Webinar.

Hinweis: Eine Aufzeichnung des Webinars wird allen registrierten Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Dieses Webinar wird in Kooperation mit Hirncoach AG in Bern durchgeführt.

<b>Kursort</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeiten</b>	<b>Kurs-Nr</b>	<b>Sprache</b>	<b>Kosten</b>
Online	20.05.2025	17.00 - 18.00 Uhr	25218	Deutsch	CHF 38.-