

# WEBINAR: DARM ALARM - DER DARM UND SEINE GESUNDHEIT

## *Ganzheitliche Ernährung für einen gesunden und fitten Darm*

"Wer bin ich und wenn ja wie viele", hat Richard David Precht mal gefragt. Eine Antwort ist einfach und unvorstellbar zugleich. Jeder von uns sind zehn Billionen. Aus so vielen Zellen besteht der Körper. Das sind rund hundertmal mehr Puzzlesteine, als unsere Milchstrasse Sterne hat. Jeder Mensch eine wandelnde Galaxie. Zehn Galaxien tragen wir ausserdem im Darm umher. Was die hundert Billionen Bakterien da unten machen, hat die Wissenschaft lange nicht interessiert. Vernachlässigbares Verdauungsgedöns halt. Denkste! "Gesundheit beginnt im Darm", das ist ein weit verbreitetes Sprichwort. Schon in der Antike erkannte man, dass eine "schlechte Verdauung" die Wurzel vieler Krankheiten ist. Ein kranker Darm, der meist eine gestörte Darmflora aufweist, kann wichtige Nährstoffe aus der Nahrung nicht aufnehmen. Dadurch fehlen dem Organismus auch nach Aufnahme gesunder Nahrung wichtige Vitalstoffe, wie etwa Vitamine und Spurenelemente. Die Ernährung und damit auch die Gesundheit unserer Körperzellen hängen von der Funktionstüchtigkeit des Darmes ab. Der Darm ist ein Wunderwerk der Biologie und für weit mehr zuständig als das Ausleiten und Säubern des Körpers via Stuhlgang. Direkte Zusammenhänge zwischen Darmflora und Immunsystem, Endokrinologie und Psyche sind in den letzten Jahren wissenschaftlich klar bestätigt worden. In diesem Webinar mit unserer erfahrenen Referentin und Expertin ,Pascale Barmet, erfährst du viel Neues und Spannendes.

## **Inhalt**

- 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

**Praxisteil:** - Eigene Ernährung überdenken und Verbesserungsvorschläge erarbeiten - Erarbeiten wie ich meine neuen Ernährungsziele konkret umsetzen kann

---

## **Ziele**

- Sie können sich gut und gesund ernähren.
- Sie wissen was Ihr Darm braucht und was er nicht braucht.