

Mitmach-Vortrag Darmgesundheit

Dieser Vortrag vermittelt Ihren Mitarbeitenden spannende Fakten zum Thema Darm und Darmgesundheit. Sie erfahren wie die darmgesunde Ernährung aussieht und wie sie im Alltag einfach umgesetzt wird. Entspannungsübungen bilden den Abschluss.

● Vortrag

● Umfang:

2 h, inkl. 15 min offene
Fragerunde

● Durchführungsform:

(Online-) Mitmach-Vortrag,
Übungen

● Teilnehmerzahl:

Nach Absprache



Inhalt des Vortrages:

- Bedeutung des Darms für den menschlichen Körper - Warum kommt dem Darm im Bezug auf die Gesundheit eine besondere Rolle zu?
- Grundlagen der Anatomie des Verdauungstraktes, Aufbau und Funktionen des Darms
- Bedeutung des Mikrobioms und die Wirkung auf das Immunsystem
- Vorstellung der Darm-Hirn Achse und deren Wirkung auf das Ernährungsverhalten
- Grundlagen der darmgesunden Ernährung und die einfache Umsetzung im Alltag
- Zucker in der Ernährung
- Top 10 Lebensmittel für den gesunden Darm
- Stress und seine Wirkung auf die Verdauungsorgane
- Vorstellung und Durchführung von Achtsamkeitsübungen