

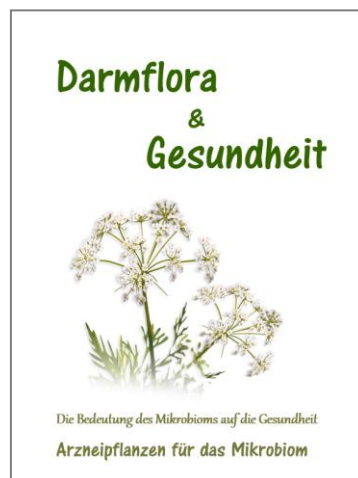
# Darmflora & Gesundheit

Wir befassen uns an diesem Tageskurs mit einem topaktuellen Thema: Welche Bedeutung hat das Mikrobiom (Darmflora) auf unsere Gesundheit? Wie stehen verschiedene Erkrankungen im Zusammenhang mit dem Darm? Wie kann ich den Darm über die Ernährung und mit Arzneipflanzen reinigen und stärken und somit Erkrankungen lindern oder sogar verhindern?

**Sonntag, 25. Oktober 2020**

9.00 – 16.00 Uhr, mit Mittagspause

- Inhalt:**
- Funktion der Darmflora (Mikrobiom) und ihr Einfluss auf verschiedene Krankheiten und Übergewicht
  - Wie das Gehirn mit dem Darm kommuniziert
  - Die Bedeutung des Darmes bei der Verdauung
  - Feinde der Darmflora - Aufruhr und Entzündungen im Darm
  - Ernährungstipps für den Alltag
  - Die Bedeutung der Verdauungspflanzen für das Mikrobiom
  - Spezifische Darmpflanzen in der Übersicht
  - Praxis:
    - Sanierung des Mikrobioms konkret - auf einfache und sanfte Art
    - Eigene Teemischung und Tinktur für die Darmsanierung herstellen
    - Weitere Rezepturen



**Kosten:** 200 Fr. (Alles inklusiv: Kursgeld, Material, Arbeitsbuch, Getränke, Zertifikat auf Wunsch)

Der Kurstag ist auch als EMR-konforme Fortbildung geeignet (es werden 6 volle Stunden bestätigt).

Die Kurse finden ab 5 Personen statt. Die Anmeldung über das Kontaktformular ist verbindlich, siehe homepage AGB.