Hilfe zur Selbsthilfe
für einen gesunden Darm.

Dieser Kompaktkurs (je 3 Std. an 2 Tagen) vermittelt Ihnen die Zusammenhänge zwischen Ihrer Ernährung, Ihrer Darmgesundheit (Zusammensetzung Ihres Mikrobioms) und Ihrem körperlichen und geistigen Wohlbefinden.

Ist der Darm gesund,
ist der Mensch gesund.

In der Volksmedizin ist schon lange bekannt, welchen großen Einfluss der Darm auf Körper und Seele hat. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Lebensmittel am besten geeignet sind, um Ihre Darmgesundheit zu optimieren. Mit diesem Wissen

- fördern Sie Ihre Gesundheit
- steigern Sie Ihr Wohlbefinden
- senken Sie das Risiko für gesundheitliche Beschwerden

PRÄDAG®

Institut für präventive Darmgesundheit

Bereits während des Kurses erfahren Sie unter Anleitung mehr über eine praktische Umsetzung der vielen Tipps und Tricks, die Ihnen vorgestellt werden. Dadurch können Sie in Zukunft gezielt und eigenverantwortlich Ihre Darmgesundheit positiv beeinflussen.
Eine umfangreiche Ernährungsumstellung ist oft nicht notwendig. Es genügen schon kleine, aber gezielte Veränderungen, um positive Effekte zu erzielen.

Melden Sie sich jetzt zum Gesundheitskurs an:

Alles beginnt im Darm
Gesunde Ernährung ist der Schlüssel

Zertifizierter Gesundheitskurs

Ihre Krankenkasse zahlt bis zu 80 % der Kursgebühren

Alle Kursangebote
unter www.prädag.com

Wunderorgan Darm:
Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden

Für unsere Darmgesundheit sind Milliarden von Milchsäurebakterien (Mikrobiota) verantwortlich sowie eine ausgewogenen Mischung vieler unterschiedlicher Bakterienstämme, denn nur sie

- unterstützen eine gute Verdauung
- sorgen für eine gesunde Schleimhaut
- stärken unser Immunsystem (80 Prozent aller Antikörper werden im Darm gebildet)
- unterstützen den Signalaustausch zwischen dem darmeigenen Nervensystem (”Bauchhirn”) und unserem Gehirn.
- fördern unser seelisches Gleichgewicht
- bekämpfen die Ausbreitung von „schlechten“ Mikroorganismen
- fördern das Ausscheiden von Giftstoffen

Die Zusammensetzung unseres Mikrobioms wird entscheidend durch unsere Ernährung beeinflusst – was auf unsere Darmgesundheit sowohl positive als auch negative Auswirkungen hat.

Was passiert,
wenn der Darm rebelliert?

Eine einseitige Ernährung, Krankheiten, Stress, Parasiten oder Medikamente (z. B. Antibiotika) fördern die Ausbreitung schädlicher Keime.

Dadurch wird das empfindliche Gleichgewicht der Bakterienstämme verändert und der Darm kann seine Aufgaben nicht mehr optimal erfüllen. Zu den Folgen gehören u.a.:

- Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung oder Reizdarm
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Allergien
- ein erhöhtes Infektionsrisiko
- unerklärliche Gewichtszunahme und Schwierigkeiten beim Abnehmen
- Depressionen

So bringen Sie Ihren Darm
wieder ins Gleichgewicht

Meistens reicht schon eine moderate Anpassung Ihrer Ernährungsgewohnheiten, damit sich Ihr Mikrobiom erholt und wieder leistungsfähig ist.

Die dafür notwendigen Tipps & Tricks werden Ihnen in diesem Präventionskurs vorgestellt. Darin erfahren Sie u.a.:

- mit welchen optimalen Nahrungsmitteln Sie die Zusammensetzung Ihrer Darmflora positiv beeinflussen
- wie Sie für Ihre individuellen Bedürfnisse eine optimale Darmfunktion sicherstellen
- warum Ihnen bestimmte Nahrungsmittel helfen, Unverträglichkeiten vorzubeugen
- wie Ihnen Ihr Darm beim Abnehmen hilft und
- welche Lebensmittel ein Balsam für Seele und Geist sind (Brainfood)