

## **Workshop: „Du bist, was du isst“! - Unser Mikrobiom**

„Du bist, was du isst!“

Dieser alte Spruch ist aktueller denn je und betrifft vor allem unser Mikrobiom.

Lange wurde der Darm in seiner Wirkung auf den Körper und die Psyche unterschätzt.

Billionen Bakterien sind in unserem Verdauungssystem dafür verantwortlich, unsere Nahrung zu verdauen, Hormone zu produzieren und unser Immunsystem zu stärken. Um diese Bakterien in unserem Körper in ihrer Funktion unterstützen zu können, kommt es auf die richtige Ernährung an. Folgende Fragen wollen wir im Vortrag beantworten:

- Wie funktioniert unser Mikrobiom?
- Welche Auswirkungen hat eine gesunde Darmflora auf unser Immunsystem, unsere Leistungsfähigkeit und – sogar unsere Psyche?
- Welche Lebensmittel wirken sich positiv bzw. negativ auf unsere Bakterienkulturen aus?
- Wie kann eine darmfreundliche Ernährung im Alltag einfach umgesetzt werden?

Im Vortrag wird das Mikrobiom durch anschauliche Erklärungen, praktischen Übungen und einfachen Rezeptvorschlägen so richtig in Schwung gebracht.

### **Veranstaltungsinhalte:**

- Erläuterung des Mikrobioms
- Mikrobiom-Bedeutung für Gesundheit und Psyche
- Stärkung der Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Entspannung und Freude
- Ernährungsempfehlungen und Lebensstilintervention

### **Ziele:**

Reflektion des eigenen Ernährungsverhaltens. Wissensvermittlung, Bedeutung des Mikrobioms für die körperliche und physische Gesundheit.

*Dieser Workshop ist als Baustein „Gesund in den Lehrberuf“ für den Abschluss der PraxisPlus-Schwerpunkte anrechenbar.*

Dozent\_in: Laura Schön (Schön in Balance)

Termin: 26.01.2023 von 17 bis 18 Uhr

Veranstaltungsort: Online/Digitales Format (Zoom). Kein Account notwendig.

Maximale TN-Zahl: unbegrenzt (online)