

Yakult - Fortbildung

Darm gut – alles gut?

Workshop mit Tina Ganser, MSc

Inhalte Der Darm – unser Multi-Tasking-Wunder! Er kann mehr als nur Nährstoffe aufspalten. So spielt er eine Rolle bei der Immunabwehr und ist der Sitz unseres „Bauchhirns“.

Doch beeinflusst der Darm wirklich die Psyche? Oder ist es umgekehrt? Wie sehr wird unser Mikrobiom durch die Ernährung beeinflusst?

Das zentrale Verdauungsorgan spielt in vielen Beratungsgesprächen eine Rolle. Aber meist nehmen wir unseren Darm erst dann wahr, wenn er rebelliert und nicht so funktioniert, wie erwartet. Meist mit unspezifischem Symptomen. Oft schlägt sich das gleich aufs Gemüt.

Wie bringt man die Darmbewohner wieder in Balance? Was ist das richtige Futter für unser Mikrobiom? Gibt es „Wellness“ für den Darm? Und was haben Kimchi und Sauerkraut damit zu tun?

Im Workshop wird neben Praktischem zum Thema Fermentation das komplexe Thema „Darm“ so aufbereitet, dass es einfach und leicht im Beratungsalltag umgesetzt werden kann.

**Workshop-
leitung** Tina Ganser, MSc; Ernährungswissenschaftlerin, selbständig tätig
Schwerpunkte: Ernährungskommunikation, Ernährung für Schwangere & Stillende, Beikost & Kinderernährung, Unterrichtstätigkeit in der Erwachsenenbildung, Kochkurse
www.tinaganser.at

Termin Donnerstag, 23. Mai 2019 14:00-18:00

Ort Albert Hall, Your Office, Albertgasse 35, 1080 Wien

Kosten Teilnahmegebühr € 40,-
Studenten € 25,-

Anmeldung Yakult GmbH
E-Mail: gsahakian@yakult.at; Tel.: 01 212 2649 82

Anmeldeschluss Montag, 13. Mai 2019

Regelmäßige Fortbildungen sind ein wichtiger Beitrag für die Qualifizierung von Ernährungsfachkräften.