

Workshop (DWBWS-1): 1 Treffen in einer Kleingruppe

## Der Darm – das Hauptquartier für das Wohlbefinden

### Worum geht's im Kurs?

liih! Darüber redet man doch nicht! Doch mittlerweile heißt es immer häufiger **Ooh!** und **Aahl!**, denn durch die Wissenschaft kommt immer mehr Wissenswertes zu Tage. Und es ist schlau, die Darmpflege genauso wichtig zu nehmen wie die Zahnpflege.

Der Darm ist über Nerven sehr eng mit dem Gehirn verbunden und tauscht wechselseitig unter anderem über Botenstoffe und Hormone viele Informationen aus. So ist es **kein Wunder**, dass der Darm ein Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Und andersherum hat die Gefühlswelt einen Einfluss darauf, wie es Magen und Darm geht. Und es wird deutlich: Mit Ihrem Lebensstil und auch Ihrer Lebensmittelauswahl können Sie wesentlich die Darmgesundheit pflegen.

In einem noch relativ jungen Bereich der Ernährungswissenschaft haben sich nun schon manche Inhaltsstoffe in den Lebensmitteln als besonders positiv gezeigt. Dazu gehören unter anderem die **Ballaststoffe, Probiotika** und auch die **Präbiotika**.

In dem Workshop erfahren Sie, in welchen **Lebensmitteln** Sie diese finden und was Sie sonst noch essen und trinken können, um sich darmgesund zu ernähren - selbstverständlich ohne dass der Geschmack leidet, dafür aber Ihr **Wohlbefinden** auf Hochtouren kommen kann!

### Was dürfen Sie erwarten?

- Sie erfahren, wie der Darm und das Gehirn miteinander „sprechen“.
- Sie erfahren, wie der Darm aufgebaut ist und wie Sie darmgesund leben und essen können.
- Sie wissen, in welchen Lebensmitteln wertvolle Ballaststoffe, Probiotika und Präbiotika enthalten sind – und welche leckeren Rezepte Sie mit ihnen zubereiten können.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



### Datum & Uhrzeit

- Samstag, 09.03.2019, 11.00-12.30 Uhr

### Ort

- Kursraum, Praxis Dr. Heike Niemeier  
Tesdaorfstrasse 11, 20148 Hamburg

### Teilnehmerzahl

- 3-5 Personen

- **Kosten:** 39,- € (eine ergänzende Einzelberatung zum Workshop: + 90,00 € statt 110,00€)
- **Leitung:** Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin
- **Anmeldung:** Bitte melden Sie sich **direkt über die Website** oder per mail bei [niemeier@heikeniemeier.de](mailto:niemeier@heikeniemeier.de) mit Kursnamen **DWBWS-1**
- **Anmeldeschluss:** **23.02.2019**

