

## Der Darm und seine Mikrobiota



**Termin:** 8. / 9. November 2019

**Zeit:** Fr: 10 - 17.30 Uhr, Sa: 9 - 15 Uhr (14 UE)

**Ort:** Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60 d, 22175 Hamburg

**Kosten:** 360 € / 330 € (inkl. Seminarverpflegung)

Ein Rabatt wird gewährt, wenn der Rechnungsempfänger Mitglied in einem dieser Verbände ist: VDOE, QUETHEB, VDD, VFED und FET

### Referententeam:

**Dr. rer. nat. Elke Jaspers:** Mikrobiologin mit Studium in Deutschland, Irland und den USA. Geschäftsführerin der mikroLogos GmbH; zertifizierte Trainerin, berät und trainiert zu Fragen der Mikrobiologischen Therapie, Probiotika und Lebensmittelsicherheit. [www.mikroLogos.de](http://www.mikroLogos.de).

**Wieland Schwarz M.Sc. Biologie:** Institut für Mikroökologie Herborn, Biologe mit Schwerpunkt Biologiedidaktik, Studium an der Justus-Liebig-Universität Giessen.

### Ziel:

Es soll ein Verständnis erreicht werden, wie die Darmmikrobiota mit der menschlichen Gesundheit und Krankheit zusammenhängt, wie Darmbakterien und Probiotika wirken und wie die Darmmikrobiota beeinflusst werden kann (u. a. durch die Ernährung). Darüber hinaus soll die praktische Anwendung von Pro- und Präbiotika besprochen und dabei Unterstützung bei der Einordnung der verschiedenen Produkte gegeben werden. Auch der Umgang im Gespräch mit Anwendern soll vermittelt werden.

### Inhalt:

#### Tag 1: Wissenschaftlicher Hintergrund

- Der Darm und seine Mikrobiota im Überblick
- Silent Inflammation: Einfluss des Darms und seiner Mikrobiota auf Adipositas, Fettleber und Insulinresistenz
- Einfluss der Darmmikrobiota auf einen gesunden Darm (u. a. leaky gut, CED, Reizdarm) und ein gesundes Gehirn
- Einflüsse der Ernährung auf die Darmmikrobiota
- Biomarker der Darmmikrobiota zur Unterstützung von low-FODMAP-Diäten bei Reizdarmpatienten
- Schädigende Einflüsse auf die Darmmikrobiota (u.a. Antibiotika, Stress und bestimmte Ernährungsweisen)
- Wechselwirkungen zwischen der Mikrobiota des Darms und der des restlichen Körpers

#### Tag 2: Darmbakterien, Präbiotika und Ernährung in der Praxis

- Probiotika und Präbiotika: Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel: Welche Bakterien werden genutzt
- Wirkungsvielfalt und deren Hintergründe, Auswahlkriterien für die Praxis
- Stuhluntersuchungen richtig lesen
- Unterstützung der Darmflora durch eine geeignete Lebensmittelauswahl
- Aufstellen von Ernährungsplänen anhand von Fallbeispielen

VDOE: 14 Punkte, anerkannt für Baustein Ernährung im Rahmen des Zertifikats: 2 Tage

QUETHEB: 4 Punkte Modul F · VDD: 14 Punkte · VFED: 14 Punkte