

Der Darm und seine Mikrobiota

Präsenz-Seminar

Termin: 18. / 19. November 2022

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

Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60 d, 22175 Hamburg

Kosten: 390 € / 360 € (inkl. Mittagessen, Snacks und Getränken)

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



Referentinnen:

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.

Dipl. oec. troph. Corinna Handt, Ernährungsberaterin VDOE, Heilpraktikerin; selbstständig tätig in eigener Praxis seit 2001, umfangreiche Dozentinentätigkeit, betriebliche Gesundheitsförderung, Inhaberin von Weiterbildung Ernährung.

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)
- Ernährung und 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: 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: Anerkannt für Baustein Ernährung im Rahmen des Zertifikats: 2 Tage (14 Punkte)

VDD: 14 Punkte · VFED: 14 Punkte