

DARMGESUND AM ARBEITSPLATZ

Der Darm ist ein wichtiges Organ in unserem Körper, dem lange nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Der Darm beeinflusst Vieles in unserem Körper mit. Daher ist ein gesunder Darm zentral für unsere Gesundheit.

Der Darm ist unser zentrales Verdauungsorgan. Er ist hauptverantwortlich für die Aufspaltung unserer Nahrungsmittel und die Aufnahme in den Körper. Dies sind jedoch nur zwei seiner vielen Aufgaben. Er ist Bestandteil des Immunsystems und „kommuniziert“ auch mit unserem Gehirn. Daher ist es von unschätzbarem Wert ihn gesund zu erhalten. Doch was können wir tun? Von der Rolle der Ballaststoffe und einem hohen Verzehr pflanzlicher Lebensmittel, über die richtige Fettauswahl und die Integration milchsäurehaltiger Lebensmittel in den Alltag. Die Teilnehmenden erfahren in unserem Vortrag, wie sie ihren Darm mit Hilfe der Ernährung „pflegen“ und gesund erhalten können.

Ziele und Nutzen

Die Teilnehmenden bekommen wertvolles Hintergrundwissen und zahlreiche praktische Anregungen und Tipps, wie sie mit der passenden Ernährung und ein paar grundlegenden Verhaltensweisen am Arbeitsplatz die Darmgesundheit aktiv fördern können.

Dieser Vortrag vermittelt Motivation zur Integration positiver Verhaltensmuster in den Alltag und leistet damit einen Beitrag zur Verbesserung der Ernährungs- und Gesundheitssituation von Berufstätigen.

Inhalt

- Der Darm unter der Lupe: Unser größtes Verdauungsorgan genauer betrachtet
- Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und einem starken Immunsystem
- Welche Lebensmittel stärken und welche Lebensmittel schwächen den Darm?
- Die Rolle der Ballaststoffe in Bezug auf die Darmgesundheit

Ablauf

Der Vortrag ist stets live. Die Teilnehmenden erhalten vorab einen Einwahllink und können sich zum Termin dazuschalten. Während des Vortrags ist die Interaktion mit dem/der Trainer/in möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

Schnelle Fakten

- **Dauer:** 60 Minuten
- **Personen:** 5-30 Teilnehmende
- **Zielgruppe:** Alle Mitarbeitende
- **Methode / Medien:** Ressourcenorientierte Vorgehensweise
- **Organisation / Voraussetzungen für die Teilnahme:** Laptop / PC mit einem stabilen Internetzugang, einer Audio-Wiedergabe, einem Mikrofon sowie einer Kamera