

031/2024: Wenn der Bauch denkt - Mikrobiom und psychische Gesundheit



Zielgruppe

Mitarbeitende in Einrichtungen der Eingliederungshilfe und Sozialpsychiatrie und Interessierte

ReferentInnen

Nicole Casper Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termine

09.09.2024

Leitung / Organisation

Stefan Rau / Karin Friedrich

Kursgebühren

170 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

130 €

Ort

Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Die Hirn- Darm- Achse ist die zentrale Verbindung zwischen Denken, Fühlen und Handeln. Der Stoffwechsel in unserem Körper ist ein so vielschichtiger Prozess, der die medizinische Forschung beschäftigt, aber auch immer mehr im Bereich des Befindens und Verhaltens an Aufmerksamkeit gewinnt. Die Zusammenhänge zwischen Stoffwechsel und psychischer Gesundheit werden zunehmend thematisiert, bishin zu Diätplänen in Therapieverfahren.

Dieses Seminar zeigt die Ursachen für ein Ungleichgewicht des Mikrobioms des Darmes auf und gibt gleichzeitig Lösungen, um einfach und nachhaltig psychisch gesund leben zu können. Gerade in der Teilhabe ist dieses Thema eine wichtige Grundlage, denn eine Darmgesundheit lässt auch ungewünschte Aspekte wie Ängste und Disstress abgeschwächt auftreten oder gar verschwinden. Diese Thematik ist für die zeitgemäße Eingliederungshilfe hilfreich, um auch in der Esskultur neue Wege zu beschreiten, die in anderen Ländern bereits erfolgreich umgesetzt werden.

Schwerpunkte

- Bedeutung der Hirn- Darm- Achse
- Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen
- Bedeutung und Relevanz von Darmgesundheit und Psyche
- Esskultur
- Bezug zur Eingliederungshilfe/ Begleitung von Menschen mit Unterstützungsbedarf

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen