

# Der Darm – mit oder ohne Charme?

<b>Beschreibung</b>	Unser Darm - ein Wunder der Natur! Wir können ihn nicht sehen und solange das "Geschäft" funktioniert, wird er kaum beachtet. Er rückt erst in unser Bewusstsein, wenn es drückt oder kneift. Und doch - ein Ungleichgewicht unseres Darminnenlebens hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit, auch wenn er nicht kneift.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau und Aufgaben des Magen-Darm-Traktes</li><li>• Aufgaben des Darms im Speziellen</li><li>• Das Immunsystem und der Darm</li><li>• Das Mikrobiom (Darmflora) und die Wichtigkeit für die Gesundheit</li><li>• Ernährung für den Darm</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Keine		
<b>Lernziele</b>	Nach diesem Kurstag werden sie mehr über die Wunderwelt "Darm" wissen. Sie erhalten Ernährungs-Tipps, die gut für den Darm sind.		
<b>Zusatzinfo</b>	Kursleitung: Noemi Koch, Ernährungs-bildung, Weitere Informationen unter <a href="http://www.noemikoch.com">www.noemikoch.com</a>		
<b>Datum</b>	25.05.2019 / E_1239677		
<b>Zeit</b>	09:00 - 16:50 h		
<b>Wochentage</b>	Sa		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 245.00		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	25.05.2019	09:00 - 16:50