

## Gesundheit im Darm – unser Mikrobiom

Im Verdauungstrakt befinden sich etwa 100 Billionen Mikroorganismen mit einem Gewicht von 1-2 kg, die dort in einer Symbiose mit ihrem Wirt, dem Menschen, leben. Sie bilden ein natürliches Ökosystem - das sogenannte Mikrobiom.

Im Darm befindet sich mit nahezu 80 Prozent aller Immunzellen auch der weitaus größte Teil unseres Immunsystems. Die Immunzellen kommunizieren mit unserem Mikrobiom und sorgen für ein gesundes Gleichgewicht.

Die Mikroorganismen informieren die Immunzellen im Darm über pathogene Bakterien, damit das Immunsystem sofort aktiv werden kann. Auf diese Weise halten die Bakterien das Immunsystem ständig aktiv - es findet ein regelrechtes Training statt.

Dies zeigt, wie eng das Immunsystem mit dem gesamten Mikrobiom verknüpft ist und wie wichtig es für unsere gesamte Gesundheit ist: von akuten Magen-Darm-Infekten bis hin zu chronischen Erkrankungen des Darms und auch bei Erkrankungen wie Autismus, ADHS, Depressionen und Ängsten ist.

Durch eine Veränderung des Darm-Mikrobioms können über die Neurobiochemie unser Verhalten und unsere Persönlichkeit verändert und somit Erkrankungen wie Autismus, ADHS, Depressionen und Ängste beeinflusst werden.

Ich werde im Rahmen dieses Seminars aufzeigen, wie Gehirn, Darm und Psyche zusammenspielen und Wege verdeutlichen, die zu mehr Wohlbefinden in Bauch und Psyche führen. Gerne möchte ich dazu beitragen, dass wir unsere Körpersignale verstehen und ernstnehmen lernen.

## Seminar-Inhalte

- Welche Mitbewohner beherbergen wir in unserem Darm und was ermöglichen sie uns?
- Wie beeinflusst unser Darm unser Gehirn und was ermöglicht seelisches Wohlbefinden?
- Welchen Einfluss hat unsere Darmgesundheit auf psychische Erkrankungen wie Autismus, ADHS, Angststörungen und Depressionen
- Wie können wir die Neurochemie in unserem Gehirn durch eine Heilung und Gesunderhaltung unseres Darms fördern?
- Alltagstaugliche Tipps für unsere Darmgesundheit

## Zusatz-Angebot dieses Seminars:

Wer möchte, kann sich durch einen Blick ins Blut mit dem Dunkelfeldmikroskop einen qualitativen Eindruck über Stoffwechsel und einen Teil des Immunsystems verschaffen.

## Seminarleitung: Dr. Kathrin Wollmann, Jg. 1963

Diplom-Biologin und Heilpraktikerin  
Seit 2004 in eigener Praxis tätig mit den Schwerpunkten Klassische Ho11mööopathie und Energiearbeit. Arbeit als Dozentin und Referentin, u.a. seit vielen Jahren im ascendium.

“Als Biologin und Heilpraktikerin fasziniert mich vor allem der ganzheitliche Blick auf uns Menschen und es liegt mir sehr am Herzen aufzuzeigen, wieviel wir selbst für uns tun können, wenn wir die Schlüssel zu unserer Gesundheit kennen.“ [www.heilpraxis-wollmann.de](http://www.heilpraxis-wollmann.de)

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar „Gesundheit im Darm“ an:

- **Sonntag, 10. Mai 2020**

Name, Anschrift, Telefon, E-Mail :

Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr zurück überwiesen. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Kurses werden 50 % der Gebühren erstattet. Bei einer Absage des Kurses innerhalb von 3 Wochen vor Beginn des Kurses können wir keine Erstattung mehr berücksichtigen. Möchten Sie von der Anmeldung zurücktreten, muss die Rücktrittserklärung schriftlich erfolgen.

Sollte der Kurs wegen Krankheit der Dozentin oder aus anderen Gründen ausfallen, werden die bereits bezahlten Kursgebühren rückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Die KursteilnehmerInnen handeln auf eigene Gefahr. Die Teilnahme an den Praxistagen ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Schadensersatzansprüche – gleich aus welchem Rechtsgrund – gegen die Dozenten oder Dritte sind ausgeschlossen.

Mit der Anmeldung übermittelte Daten werden in der Schule ausschließlich zum Zweck der Kursdurchführung und zur Rechnungserstellung gespeichert.

- Ich habe die Datenschutzerklärung des ascendium unter [www.ascendium.de/datenschutzerklaerung/](http://www.ascendium.de/datenschutzerklaerung/) gelesen und zur Kenntnis genommen. Die Widerspruchsrechte nach Art. 15-21 DSGVO sind mir bekannt.
- Ich stimme zu, dass meine Anschrift und Kontaktdaten über eine TeilnehmerInnen-Liste den jeweils anderen TeilnehmerInnen und der Dozentin zugänglich gemacht werden.

Datum, Unterschrift

## Organisatorisch-Praktisches

**Termin:** Sonntag, 10. Mai 2020

**Zeit:** 10 – 16 Uhr

**Teilnehmerzahl:** 6 – 12

**Kosten:** 110 Euro

Für den Seminartag bitte Schreibzeug und eine Kleinigkeit für unser gemeinsames vegetarisches Mittagsbuffet mitbringen.

Wir bitten um Überweisung auf folgendes Konto:

**IBAN** DE92217500000013010048

**Swift-BIC** NOLADE21NOS

**Seminar-Ort:**



## Tages-Seminar

# Gesundheit im Darm

## Wohlbefinden in Bauch und Psyche

