



## Darm- und Mikrobiom für Fortgeschrittene

(Voraussetzungen: Basiskurs «Darmalarm– Gesundheit beginnt im Darm I»)

Vertiefe Dein Wissen über das faszinierende Zusammenspiel von Darm, Ernährung und Mikrobiom!

Dieser praxisorientierte Kurs beleuchtet die vielfältigen Ursachen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten (30-40% der Bevölkerung sind davon betroffen) und deren oft versteckte Auswirkungen.

Lerne, wie Antibiotika und Ballaststoffe auf das Mikrobiom wirken, welche Rolle kurzkettige Fettsäuren spielen und wie du mit gezielten Massnahmen die Verdauung und das Wohlbefinden deiner Klient:innen fördern kannst.



### Kursinhalte

- Was mag mein Darm und was nicht (inkl. Degustation von Prä- und Probiotika)
- Nahrungsmittel-Allergien und Intoleranzen, Reizdarm, SIBO
- Antibiotika und Mikrobiomaufbau, Medikamente und Mikrobiom
- Wirkungen der kurzkettigen Fettsäuren (Propionat, Butyrat, Acetat)
- Lösliche/unlösliche Ballaststoffe und Wirkungen im Darm für Mensch und Mikrobiom
- Top 10 Gründe für ständige Blähungen (und was ich dagegen tun kann)
- Praktische Durchführung der Colon-Massage

### Kurs Ziel: Nach dem Kurs ...

- verstehst du die Zusammenhänge zwischen Mikrobiom, Ernährung und Unverträglichkeiten.
- kannst du Allergien, Intoleranzen und Reizdarmformen differenziert einordnen.
- kennst du die Effekte von Medikamenten, Antibiotika und Ballaststoffen auf das Mikrobiom.
- weisst du, wie kurzkettige Fettsäuren die Darmschleimhaut und Gesundheit beeinflussen.
- erkennst du die Hauptursachen für Blähungen und kannst sie behandeln.
- bist du in der Lage, eine Colon-Massage durchzuführen.

**Kursort:** TRISANA Massagefachschule Wängi

**Kursleiter:** Stefan Ott, zertifizierter Fachberater für Darmgesundheit, Naturheilpraktiker mit eidgenössischem Diplom, Drogist HF und therapeutischer Masseur.

**Kursdauer:** 7 Stunden à 60 Min., 9.00-17.30 Uhr

**Kursdatum:** Samstag 14. März 2026

**Kurskosten:** CHF 230.00 inkl. Kursunterlagen und Kursausweis