

## Nahrungsunverträglichkeiten

### Voraussetzungen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihr Trainerwissen in einem spezifischen Bereich der Ernährung ausbauen wollen. Basiswissen in den Grundlagen der Ernährungsphysiologie, wie sie z. B. im Rahmen der Ausbildung zum Ernährungs-Coach erworben werden können, sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

### Beschreibung

Gluten, Lactose, Fructose – immer mehr Menschen leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten und immer häufiger werden bestimmte Lebensmittelbestandteile oder Grundlebensmittel wie Weizen und Milch an den Pranger gestellt. Doch was genau steckt hinter diesen Begriffen überhaupt? Was ist der Unterschied zwischen Unverträglichkeit und Allergie? Und sollten wir – der Gesundheit zuliebe – alle konsequent auf Weizen und Co. verzichten?

Dieses Seminar bringt Aufschluss über alle Fakten und Mythen, die sich um das große Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten und die dazugehörigen Lebensmittel ranken. Zusätzlich rücken wir auch noch unseren Darm in den Fokus und befassen uns mit seiner existentiellen Rolle für unser Wohlbefinden. Was schadet unserem Darm und womit können wir ihm Gutes tun? Was genau ist überhaupt seine Rolle im Körper und warum ist er Dreh- und Angelpunkt unserer Gesundheit?

Inhalte, die vermittelt werden, sind:

- Ernährungsphysiologische Basics der häufigsten Unverträglichkeiten
- Erkennen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit im Kundengespräch
- Therapie von Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Krankheitsbild Leaky Gut Syndrom
- Erstellung eines geeigneten Ernährungsplans
- Allergietest vs. Unverträglichkeitstests
- Der Darm und seine Aufgaben
- Darmimmunsystem
- Ballaststoffe als Basis der Darmgesundheit
- und viele mehr...

### Anmerkung

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.  
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175.- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.

### Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.