

Teilnahmebescheinigung

Wir bestätigen, dass

Frau Tamara Binöder

am 1. März 2023 teilgenommen hat an dem Online-Seminar

Depressionen und Schlafstörungen – Warum der Blick auf den Darm so wichtig ist!

Im Rahmen des Seminars wurden folgende **Inhalte** vermittelt:

- Entstehung von Depressionen und Schlafstörungen aus dem Darm heraus
- Entgleisungen des Tryptophan- und Kynureninstoffwechsels als Ursache der Beschwerden
- Leaky Gut-Syndrom und Silent Inflammation als Ursachen für die Stoffwechsellentgleisung
- Stress als Auslöser
- Darmmikrobiota gegen Leaky Gut-Syndrom
- Ernährung der "richtigen" Darmbakterien und die Rolle der Buttersäure

Referentin: Dr. rer. nat. Elke Jaspers (Mikrobiologin)

Die Vermittlung der im Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen - wie Pädagogik, Psychologie, Ernährung und Medizin- erfolgt durch Fachpersonal das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt.

Fortbildungspunkte:

Das Seminar umfasste 2 Unterrichtseinheiten und wird entsprechend anerkannt von den deutschen Berufsverbänden sowie dem SVDE.



Corinna Handt
(Weiterbildung Ernährung)