

# Vortrag Mentale Gesundheit und Ernährung

Dieser Vortrag vermittelt Ihren Mitarbeitenden spannende Fakten zum Thema mentale Gesundheit und Ernährung. Sie lernen die Darm-Hirn-Achse kennen und erfahren wie die mentalgesunde Ernährung aussieht und wie sie im Alltag einfach umgesetzt wird. Entspannungsübungen bilden den Abschluss.

## ● Vortrag

### ● Umfang:

2 h, inkl. 15 min offene  
Fragerunde

### ● Durchführungsform:

(Online-) Mitmach-Vortrag,  
Übungen

### ● Teilnehmerzahl:

nach Absprache



## Inhalt des Vortrages:

- Vorstellung von Gesundheit mental und körperlich
- Bedeutung des Darms für die mentale Gesundheit - Warum kommt dem Darm im Bezug auf die mentale Gesundheit eine besondere Rolle zu?
- Vorstellung der Darm-Hirn Achse und deren Wirkung auf das Ernährungsverhalten
- Grundlagen der mental- und darmgesunden Ernährung und die einfache Umsetzung im Alltag
- Top 10 Lebensmittel für die mentale Gesundheit
- Stress und seine Wirkung auf das Gehirn und die Verdauungsorgane
- Vorstellung und Durchführung von Entspannungsübungen