



Workshop: Ernährung für die Psyche- Save the Date!

29. Internationales Seminar für körperbezogene Psychotherapie, Körpertherapie und Körperkunst | 30. April – 5. Mai 2023 | Bad Gleichenberg | Österreich | Leiboderleben.at

Vortragende:

Sabrina Mörkl (www.nutripsy.at)

Attila Varnagy (www.varnagy.at)

Ernährung für die Psyche - Nutritional Psychiatry, Culinary Medicine, Darm-Gehirn-Achse und gut-directed-hypnosis

Im Rahmen des 29. Internationalen Seminars für körperbezogene Psychotherapie, Körpertherapie und Körperkunst findet dieses Jahr erstmals unser Workshop für Nutritional Psychiatry und Culinary Medicine statt, zu dem wir Sie hiermit herzlich einladen wollen!

Die Darm-Gehirn-Achse bildet die Grundlage eines wechselseitigen Kommunikationssystems zwischen Darm und Gehirn und wird durch immunologische, neurologische und endokrine Prozesse maßgeblich beeinflusst. Der jeweilige Ernährungsstil verändert einerseits die Zusammensetzung von Darmbakterien als auch deren Funktion, steuert Entzündungsprozesse und wirkt sich auf die Pathophysiologie psychischer Erkrankungen aus. Mittlerweile gibt es eine überzeugende wissenschaftliche Evidenz, dass Ernährungsinterventionen die Pathogenese, den Verlauf und das Therapieansprechen von psychischen Erkrankungen beeinflussen. Bislang werden Ernährungsinterventionen aber unzureichend im klinisch-psychiatrischen Alltag eingesetzt, vor allem da diese Inhalte in der Ausbildung kaum vermittelt wurden. Dieser Kurs soll Basiswissen zu Ernährung bei Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie zur Darm-Gehirn-Achse vermitteln und dieses anhand von praktischen Übungen festigen. Wir beschäftigen uns interaktiv mit dem neuen Forschungsgebiet „Nutritional Psychiatry“, der Darmmikrobiomforschung, und dem Verfahren der bauchgerichteten Hypnose nach Manchester Protokoll (S3 Leitlinie Reizdarmsyndrom), welches wir einerseits theoretisch kennenlernen und auch an uns gegenseitig anwenden werden. Highlights sind viele praktische Übungen sowie auch interaktive Demonstrationen von Culinary Medicine mit Koch und Ernährungstherapeut Attila und selbstverständlich die gemeinsame Verkostung unserer Gerichte für Körper und Psyche! Wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme und eine spannende Veranstaltung!

Unser Ablauf ☺

Vormittags Theorie, Interaktion, Fragerunde; dann nachmittags Praxis mit Koch und Ernährungstherapeuten Attila Varnagy (www.varnagy.at) inkl Culinary Medicine Kocheinheit und gemeinsames Verkosten!



Vorraussichtliches Programm:

Sonntag

17.00-18.30:

Willkommen, Begrüßung, Vorstellungsrunde

Was ist Nutritional Psychiatry?

Was ist Culinary Medicine?

Besprechung des Wochenablaufes

Austeilen der Unterlagen

Kulinarik: Goldene Milch, Prosecco-Trauben, Mini Cones gefüllt mit Räucherlachs- Safran- Espuma

Montag

9.30-12.30: Theorie: Ernährung, Ernährungstherapie und Psyche

15.30-19.00: Kleingruppe-Praxis: Mediterrane Küche, psych. wirksame Gewürze und wie man sie einsetzt; Achtsames Essen

Kulinarik: Curry

Einsatz von Kräutern

Vollkornnudeln mit Tomaten und Schafkäse

Blumentopf-Dessert

Dienstag

11.30-13.00: Theorie: Darmmikrobiom/Darm-Gehirn-Achse;

15.30-19.00: Kleingruppe – Praxis, Was ist fermentieren? Wie kann ich gesund für das Mikrobiom kochen?

Kulinarik: Fermentieren allgemein als Beispiel Kimchi, Sauerkraut und Spargel

Sauerkraut einlegen

Salat mit fermentierten Spargel, Rote Beete, Birnen, Wildreis und Nüssen

Zander auf Safran- Rahmsauerkraut

Mittwoch

9.30-12.30: Theorie: Nutraceuticals und Psyche/Omega-3-Fettsäuren; Fallgeschichten

15.30-17.00: Kleingruppe- Öle und Fette, wo sind Omega-3 Fettsäuren enthalten? Wie kann ich Gerichte mit Omega-3-Fettsäuren aufwerten?

Präsentation verschieden Öle mit hohe Omega-3Fettsäure Gehalt. Omega 3 /6 Muster. Wallnussöl, Leinöl, Rapsöl vs. Olivenöl und tierische Fette.

Kulinarik:

- Interpretierte Mühlviertler Leinölerdäpfel mit Leinsamen und Röstzwiebeln.

- Wassermelonen - Blaubeeren – Eis

Donnerstag

11.30-13.00: Theorie: Bauchgerichtete Hypnose/Theorie/Manchester Protokoll

15.30-19.00: Praktische Übungen zur Bauchhypnose/Gruppenarbeit

Kulinarik: Fo(o)dmap: Bowl aus Buchweizen, Hirse, Mais, Brokkoli, Fenchel Tomate, Nüsse, Leinsamen, Paprika, Ingwer und Wachtelei.

Freitag

9.30-11.00: Kleingruppe- Abschlussrunde, Feedback, Klärung offener Fragen

11.30-13.00: Gemeinsame Schlussveranstaltung