

---

### DIE WICHTIGEN ERSTEN 1000 TAGE

Die Ersten 1000 Tag im Leben eines Kindes sind ein sensibles Zeitfenster, in dem die Weichen für die künftige Gesundheit gelegt werden. Während der Schwangerschaft spielen das Mikrobiom und der Ernährungszustand der Mutter eine wichtige Rolle für die Entwicklung des Foetus und des Neugeborenen und prägen die ersten Jahre des Säuglings. Mit der Geburt installiert sich das Mikrobiom, das von vielen Faktoren beeinflusst wird. Es handelt sich gewissermassen um eine 2. Geburt, die des Darmmikrobioms des Kindes, das anfänglich noch schwach diversifiziert ist und dessen Entwicklung sich kurz- und langfristig auf die Gesundheit des Kindes auswirkt.

Dienstag, 8. Februar 2022 - 20.00 – 21.30 Uhr - Herr Pius Sigrist

#### ZIELE:

- Sie verstehen die Bedeutung der Ersten 1000 Tage
- Sie kennen die wichtigen präventiven Massnahmen für den Aufbau des Mikrobioms des Säuglings
- Sie kennen die Empfehlungen bezüglich der an der Modulation des Mikrobioms beteiligten Nährstoffe und Mikronährstoffe

---

### DIE PFLEGE DES MIKROBIOMS IN JEDER LEBENSPHASE DER FRAU

Schwangerschaft, Wochenbett oder Menopause sind Schlüsselmomente in deren Verlauf die Frau physiologische Veränderungen und hormonelle Umbrüche erlebt, die insbesondere das vaginale Mikrobiom auf die Probe stellen. Während der Schwangerschaft, in der Folge der erhöhten Oestrogenausschüttung, sind Frauen anfälliger auf Mykosen (Candida). Das abrupte Absinken des Oestrogens nach der Geburt macht sie empfänglicher für Infekte. In der Menopause führt der Rückgang des Oestrogens zu Trockenheit der Vaginalschleimhaut, einer Verarmung des Mikrobioms und einer Veränderung des pH. Dies alles bedeutet ein erhöhtes Risiko für ein uro- genitales Syndrom.

Dienstag, 8. März 2022 - 20.00 – 21.30 Uhr - Herr Pius Sigrist

#### ZIELE:

- Das Mikrobiom in den verschiedenen Lebensabschnitten und die zugehörigen Ungleichgewichte einordnen.
- Die Verbindungen zwischen den verschiedenen Mikrobiomen der Frau und den Einfluss eines Ungleichgewichts auf die Gesundheit verstehen
- Die verschiedenen Ansätze zur Modulation der Mikrobiome der Frau und der Prävention von uro- genitalen Beschwerden kennen

---

Diese Veranstaltung ergibt folgende Weiterbildungsstunden/ -punkte:

- EMR/RME : ... Stunden

- ASD Drogistenverband : ... Punkte

Phytolis offeriert Ihnen diese Veranstaltung.

**ANMELDUNG:** Ihre Kontaktdaten ausfüllen und uns per Fax oder per Mail zurücksenden. Fax-Nr.: 022 869 18 28 – Mail: [cplantaz@phytolis.ch](mailto:cplantaz@phytolis.ch)

---

### WAS KÖNNEN WIR UNSEREN REIZDARMPATIENT/INNEN BIETEN?

In den letzten 30 Jahren hat sich der klinische und therapeutische Blick auf das Reizdarmsyndrom massiv verändert, infolge der Beobachtungen der Spezialisten, die die Klassifizierung dieser Krankheit regelmässig angepasst haben. Die früher rein funktionelle, psychosomatisch zentrierte Sicht hat sich verändert und berücksichtigt nun auch das Mikrobiom, Mikroentzündungen der Darmschleimhaut und die in beide Richtungen funktionierenden Informationswege Darm- Hirn. Entsprechend hat sich die Behandlung der Patient/innen mit Reizdarm verändert. Nach einem Abstecher in die neue pathophysiologische Betrachtungsweise des Reizdarmsyndroms lernen Sie den Behandlungsansatz mit Bakterien, Nährstoffen und Mikronährstoffen kennen.

Mittwoch, 6. April 2022 - 20.00 – 21.30 Uhr - Herr Pius Sigrist

#### ZIELE:

- Ihre Kenntnisse bezüglich Mikrobiom, Dysbiose, geringgradige Entzündungen, Leaky Gut Syndrom und Interaktion Darm- Hirn sind auf dem neusten Stand
- Sie erkennen die Unterschiede zwischen den Erscheinungsformen des Reizdarmsyndroms und können einfach umzusetzende Behandlungsprotokolle einsetzen
- Sie kennen die Anpassungsmöglichkeiten der Ernährung und die Einsatzmöglichkeiten der Mikronährstoffe

---

### WAS DIE INTESTINALE DYSBIOSE MIT VIRALEN INFEKTEN ZU TUN HAT?

Das intestinale Mikrobiom spielt eine entscheidende Rolle in der Entwicklung und Modulation unseres Immunsystems. Seine Zusammensetzung beeinflusst direkt unsere angeborene und erworbene Immunität und somit unsere Abwehrfähigkeit gegenüber Infektionserregern. Die bei vielen chronischen Krankheiten vorgefundene intestinale Dysbiose könnte diese Abwehrprozesse überlagern, namentlich bei viralen Infekten.

Dienstag, 25. Oktober 2022 - 20.00 – 21.30 Uhr - Herr Pius Sigrist

#### ZIELE:

- Sie wissen um die Zusammenhänge zwischen Mikrobiom und Immunität
- Sie kennen verschiedene Behandlungsansätze zur Modulierung des intestinalen Mikrobioms und zur Effizienzsteigerung des Immunsystems

---

### BEGLEITUNG DURCH DIE DEPRESSION, Ein neuer Blickwinkel

Im ersten Teil der Veranstaltung rufen wir die Alarmzeichen der Depression und ihre verschiedenen Formen in Erinnerung und Sie lernen die pathophysiologischen Mechanismen der Depression kennen. Anschliessend stellen wir Ihnen anhand von klinischen Fallbeispielen nicht- medikamentöse Ansätze zur Begleitung bei reaktiver, leichter bis mittelschwerer Depressionen vor, gestützt auf Wirksamkeitsstudien.

Mittwoch, 23. November 2022 - 20.00 – 21.30 Uhr - Herr Pius Sigrist

#### ZIELE:

- Sie erkennen leichte bis mittelschwere sogenannte reaktive Depressionen: Hilfsmittel der Erkennung, Fragebogen
- Sie verstehen die zugrundeliegenden pathophysiologischen Mechanismen
- Sie können eine nicht- medikamentöse Lösung bei reaktiver leichter bis mittelschwerer Depression vorschlagen

---

Diese Veranstaltung ergibt folgende Weiterbildungsstunden/ -punkte:

- EMR/RME : ... Stunden

- ASD Drogistenverband : ... Punkte

Phytolis offeriert Ihnen diese Veranstaltung.

**ANMELDUNG:** Ihre Kontaktdaten ausfüllen und uns per Fax oder per Mail zurücksenden. Fax-Nr.: 022 869 18 28 – Mail: [cplantaz@phytolis.ch](mailto:cplantaz@phytolis.ch)