

# Die zentrale Rolle unseres Darms bei Ängsten und Selbstzweifeln

---

Kursnummer 26Z182440

---

Beginn Donnerstag, 19.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 404

---

Dozent Ute Akbar

---

Kursentgelt 7,00 €

---

Sind Selbstbewusstsein und Erfolg nicht reine Kopfsache?

Was also haben unser Darm und die Darm-Hirn-Achse mit unserer Psyche zu tun?

Wie Studien belegen, hat unser Darm einen entscheidenden Einfluss auf unsere Psyche, Selbstzweifel und Ängste.

Eine stabile Darm-Hirn-Kooperation ist für unser Selbstbewusstsein und unseren Erfolg entscheidend. Allerdings sind Ängste und Stress wahre Erfolgskiller, weil sie den Darm massiv schwächen.

Erfahren Sie mehr über die spannenden Hintergründe und wie leicht Selbstbewusstsein und Erfolg sein können, wenn Sie auf Ihren Darm „hören“.

## Kurstermine

---

**Datum Uhrzeit Ort**

---

19.03.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 404

---

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Die zentrale Rolle unseres Darms bei Ängsten und Selbstzweifeln

---

Kursnummer 26Z182440

---

Beginn Donnerstag, 19.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 404

---

Dozent Ute Akbar

---

Kursentgelt 7,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)