

NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND
UM DIE UHR ERREICHBAR.

DAK Service-Hotline 040 325 325 555

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800

Für allgemeine medizinische Fragen oder auch zu Kinder- und Sportmedizin. Und als Unterstützung vor und während eines Auslandsaufenthaltes.

Meine DAK

Ihr Online-Servicezentrum. Für alles, was Papierkram ist. Und für so viel mehr. Immer und überall. Im Web oder per DAK App: „Meine DAK“ für die Hosentasche und Ihr Schlüssel für mehr Sicherheit bei jedem Web-Login. **Mehr erfahren: dak.de/online**

Online-Beratung: dak.de/chat

Sprechen Sie uns an bei Fragen rund um die DAK-Gesundheit

DAK-Gesundheit Heidelberg
Adenauerplatz 6, 69115 Heidelberg
Telefon: 6221 718 160
service@dak.de

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de



Gedruckt 05/26.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.



BAUCH AN KOPF: WIR MÜSSEN REDEN!

DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN
STRESS UND DARM

Real-Talk -
ohne Filter!
Am 18.11.2026
in Eppelheim

DER EXPERTE



JONATHAN BALKENHOL

Jonathan Balkenhol ist zertifizierter DGE-Ernährungsberater sowie studierter Ernährungswissenschaftler und Lebensmitteltechnologe. Bei seiner Arbeit verbindet er fundiertes Fachwissen mit einer klaren Orientierung am Alltag der Menschen. Durch seine Ausbildung als Koch weiß er, wie sich eine darmfreundliche Ernährung genussvoll und praktikabel umsetzen lässt. Sein Ansatz ist geprägt von einem ganzheitlichen Blick auf Ernährung, Lebensstil und individuelle Bedürfnisse. Dabei legt er besonderen Wert auf verständliche Vermittlung, konkrete Umsetzbarkeit und nachhaltige Veränderungen, die langfristig unterstützen.

BAUCH AN KOPF: WIR MÜSSEN REDEN!

DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN STRESS UND DARM

Stress bleibt nicht im Kopf – er landet oft direkt im Bauch. Gedanken, Druck und Emotionen wirken direkt auf den Darm und beeinflussen Energie, Stimmung und Wohlbefinden. Dieser Real-Talk zeigt, wie eng Darm und Nervensystem miteinander verknüpft sind und warum kleine Alltagsentscheidungen dabei eine große Rolle spielen. Komplexe Zusammenhänge werden lebendig und praxisnah erklärt. Freuen Sie sich auf viele Aha-Momente, Tipps und Übungen, die sich sofort umsetzen lassen. Für alle, die ihren Körper besser verstehen, ihr Bauchgefühl ernst nehmen und Gesundheit alltagstauglich denken wollen.

Vorbeikommen lohnt sich

- **Das größte begehbare Darmmodell Deutschlands**
20 Meter Darm zum Anfassen, Staunen und Verstehen
- **Infostand der Deutschen ReizdarmSelbsthilfe e.V.**
Austausch, Informationen und Unterstützung aus erster Hand

Infos & Anmeldung

- **Veranstaltungsdatum:** Mittwoch, 18. November 2026, um 19.00 Uhr, Einlass: 18.00 Uhr mit Come Together
- **Veranstaltungsort:** Rudolf-Wild-Halle, Schulstraße 6, 69214 Eppelheim
- **Anmeldung unter:** dak.de/stressfreie-darmgesundheit-hd